



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00479) Ferencváros 4-6</b>	Kakaó, Mákos patkó			Áfonyás tea, Löncsfelvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Zsemle			Almás tea, Vajkrém magyaros, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű			Tej, Pulyka felvágott, Liga margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 463,52 Kcal / 1 937,51 Kj			Energia: 136,47 Kcal / 570,44 Kj			Energia: 239,76 Kcal / 1 002,20 Kj			Energia: 234,09 Kcal / 978,50 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,63 g	19,75 g	2,01 g	3,31 g	2,62 g	0,68 g	4,20 g	12,85 g	5,86 g	14,82 g	6,19 g	2,49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54,95 g	7,99 g	0,27 g	24,89 g	6,99 g	1,11 g	26,38 g	6,99 g	0,48 g	29,71 g	0,00 g	1,25 g		
1,3,7			1,(6),(7)			1,3,7			1,7,(6)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00479) Ferencváros 4-6</b>	Magyaros burgonyaleves, Finomfőzelék, Vagdaltgolyó, Gyümölcs			Kertészleves, Tarhonyáshús, Céklasaláta, Alma			Zöldborsóleves, Hentes tokány, Párolt rizs, Körte			Frankfurti jellegű leves, Mák szórat, Tészta köret		
		Energia: 470,63 Kcal / 1 967,23 Kj			Energia: 580,02 Kcal / 2 424,48 Kj			Energia: 614,91 Kcal / 2 570,32 Kj			Energia: 584,67 Kcal / 2 443,92 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17,48 g	20,99 g	3,31 g	21,34 g	26,12 g	6,64 g	17,25 g	30,52 g	6,55 g	18,76 g	29,88 g	7,93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51,50 g	0,72 g	2,23 g	57,42 g	5,49 g	0,96 g	66,98 g	0,09 g	0,98 g	59,50 g	10,01 g	1,61 g		
1,3,6,7,(9),(10),(11)			1,9,15			1,9,10,15			1,7,9,(6),(10)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00479) Ferencváros 4-6</b>	Gépsonka, Liga margarin, Sárgarépa, Zsemle, teljes kiőrlésű			Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Barackíz, Liga margarin, Félbarna kenyér			Kockasajt, Kifli teljes kiőrlésű		
		Energia: 156,66 Kcal / 654,84 Kj			Energia: 130,15 Kcal / 544,03 Kj			Energia: 201,40 Kcal / 841,85 Kj			Energia: 161,07 Kcal / 673,27 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,13 g	4,59 g	1,27 g	4,54 g	4,32 g	0,70 g	3,87 g	2,37 g	0,71 g	7,61 g	5,62 g	3,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19,65 g	0,00 g	0,90 g	18,34 g	0,00 g	0,57 g	41,05 g	18,69 g	0,83 g	19,82 g	0,00 g	1,00 g		
1,3,7,(6)			1,3,4,10,(6)			1,(7),(12)			1,7				





**Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.**

Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

