



Heti étlap 2024.07.15. - 2024.07.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00479) Ferencváros 4-6</b>	Tejeskávé, Ricottás táská			Csipkebogyó tea, Trappista sajt, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű			Limonádé, Főtt virsli, Ketchup, Teljes kiőrlésű kenyér			Áfonyás tea, Kenőmájas, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Tej, Löncsfelvágott, Liga margarin, Kígyóborka, Bagett		
		Energia: 386,38 Kcal / 1 615,07 KJ			Energia: 236,03 Kcal / 986,61 KJ			Energia: 264,05 Kcal / 1 103,73 KJ			Energia: 134,54 Kcal / 562,38 KJ			Energia: 267,09 Kcal / 1 116,44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13,05 g	16,00 g	7,63 g	10,42 g	9,87 g	5,13 g	10,37 g	10,58 g	3,85 g	4,26 g	1,36 g	0,02 g	11,73 g	7,20 g	2,68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,09 g	12,99 g	0,47 g	26,15 g	6,99 g	1,16 g	31,34 g	10,19 g	2,25 g	25,88 g	6,99 g	0,44 g	39,99 g	2,30 g	1,56 g		
1,7,(3),(8),(11)			1,3,7			1,(6),(7),(10)			1,(6),(7),(10)			1,7,(6)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00479) Ferencváros 4-6</b>	Húsgombóclevés , Arrabbiata spagetti, Reszelt sajt , Alma			Zöldborsólevés, Burgonyafőzelék , Sertés pörkölt, Gyümölcs			Meggyleves, Rántott halrudacska, Rizi-bizi ovi, Tartármártás			Tarhonyaleves , Rakott zöldbab, Túró Rudi			Csirkeraguleves , Darásmetélt, Barackíz, Nektarin		
		Energia: 410,98 Kcal / 1 717,90 KJ			Energia: 634,48 Kcal / 2 652,13 KJ			Energia: 487,55 Kcal / 2 037,96 KJ			Energia: 647,75 Kcal / 2 707,60 KJ			Energia: 634,91 Kcal / 2 653,92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16,83 g	15,38 g	6,08 g	20,32 g	39,74 g	10,10 g	24,15 g	18,00 g	4,12 g	21,67 g	35,72 g	12,64 g	24,22 g	18,77 g	2,24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50,38 g	0,16 g	1,33 g	47,47 g	0,06 g	0,21 g	56,26 g	14,43 g	1,33 g	58,68 g	11,92 g	0,22 g	91,44 g	18,71 g	0,25 g		
1,6,7,9			1,7,9			1,3,4,7,10,(2),(6),(9),(12)			1,3,7			1,9,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00479) Ferencváros 4-6</b>	Gépsonka, Liga margarin, Paradicsom, Teljes kiőrlésű stangli			Mogyorókrém , Félbarna kenyér			Főtt tojás, Liga margarin, Sárgarépa, Zsemle			Mákos patkó			Kockasajt , Kifli teljes kiőrlésű		
		Energia: 303,33 Kcal / 1 267,92 KJ			Energia: 257,64 Kcal / 1 076,94 KJ			Energia: 173,49 Kcal / 725,19 KJ			Energia: 324,95 Kcal / 1 358,29 KJ			Energia: 161,07 Kcal / 673,27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15,75 g	5,82 g	1,41 g	5,62 g	9,67 g	1,83 g	8,49 g	7,06 g	1,92 g	6,27 g	16,10 g	0,00 g	7,61 g	5,62 g	3,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44,75 g	0,10 g	1,45 g	36,71 g	14,40 g	1,15 g	18,93 g	0,00 g	0,75 g	36,04 g	0,00 g	0,00 g	19,82 g	0,00 g	1,00 g		
1,(6),(7)			1,6,7,8			1,3,(7)			1,3,7			1,7				





**Heti étlap 2024.07.15. - 2024.07.19.**

Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

