



Heti étlap 2024.10.28. - 2024.11.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Tízórai	(00479) Ferencváros 4-6	Banános tej, Kifli teljes kiőrlésű			Barackos tea, Snidlinges tojáskrém, Félbarna kenyér			Karamell , Kukoricapehely			Áfonyás tea, Tavaszi felvágott, Liga margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 198,47 Kcal / 829,60 KJ			Energia: 176,06 Kcal / 735,93 KJ			Energia: 318,18 Kcal / 1 329,99 KJ			Energia: 184,05 Kcal / 769,33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,07 g	3,62 g	1,69 g	6,45 g	4,46 g	0,98 g	10,65 g	3,30 g	1,67 g	6,35 g	6,12 g	1,99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,16 g	0,13 g	0,71 g	27,36 g	7,00 g	0,92 g	61,09 g	8,99 g	1,40 g	25,73 g	7,00 g	0,90 g		
1,7,15			1,3,10,(7),(12)			7			1,(6),(7)				
Ebéd	(00479) Ferencváros 4-6	Magyaros burgonyaleves, Finomfőzelék , Sült virsli, Gyümölcs			Árpagyöngyleves, Meggymártás , Natúr sertésszelet , Pirított dara, Narancs			Paradicsomleves, Csirkepörkölt, Galuska köret ovi, Vitaminsaláta			Nyírségi gombóclevés, Piskótarolád, Alma		
		Energia: 488,61 Kcal / 2 042,39 KJ			Energia: 709,40 Kcal / 2 965,29 KJ			Energia: 577,29 Kcal / 2 413,07 KJ			Energia: 470,57 Kcal / 1 966,98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17,72 g	26,80 g	6,61 g	21,28 g	26,61 g	5,53 g	20,64 g	17,75 g	2,63 g	13,39 g	19,19 g	7,78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43,04 g	0,06 g	2,61 g	94,02 g	14,41 g	0,19 g	30,07 g	8,40 g	0,70 g	60,18 g	28,82 g	0,22 g		
1,7,(6),(10)			1,7			1,3,9,12,15			1,3,7,9				
Uzsonna	(00479) Ferencváros 4-6	Gépsonka, Liga margarin, Jégcsap retek, Félbarna kenyér			Olasz felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű stangli			Vajkrém natur, Sárgarépa, Teljes kiőrlésű kenyér			Kefír poharas , Zsemle		
		Energia: 157,36 Kcal / 657,76 KJ			Energia: 322,59 Kcal / 1 348,43 KJ			Energia: 212,74 Kcal / 889,25 KJ			Energia: 209,09 Kcal / 874,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,64 g	4,16 g	1,31 g	13,15 g	9,07 g	2,67 g	4,52 g	12,50 g	5,81 g	9,54 g	7,41 g	3,99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20,41 g	0,00 g	1,11 g	44,92 g	0,10 g	1,63 g	20,20 g	0,00 g	0,43 g	25,82 g	0,00 g	1,06 g		
1,(6),(7)			1,(7)			1,7			1,7				





Heti étlap 2024.10.28. - 2024.11.01.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

