



Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00479) Ferencváros 4-6</b>	Karácsonyi kakaó, Rózsakalács			Csipkebogyó tea, Sajtkrém, natur, Teljes kiőrlésű kenyér			Tej, Méz, Liga margarin, Félbarna kenyér			Almás tea, Reszelt sajt , Liga margarin, Zöldpaprika, Hamburger puffancs			Karamell , Kifli teljes kiőrlésű		
		Energia: 319,44 Kcal / 1 335,26 KJ			Energia: 166,59 Kcal / 696,35 KJ			Energia: 222,61 Kcal / 930,51 KJ			Energia: 364,40 Kcal / 1 523,19 KJ			Energia: 234,02 Kcal / 978,20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10,37 g	12,21 g	4,53 g	6,79 g	3,17 g	1,83 g	10,54 g	5,38 g	2,34 g	14,46 g	21,51 g	10,56 g	11,07 g	3,62 g	1,69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41,59 g	12,49 g	0,62 g	27,45 g	6,99 g	0,81 g	32,69 g	2,43 g	1,11 g	27,57 g	9,00 g	1,16 g	39,01 g	8,99 g	0,71 g		
1,7,12,(3),(8),(11)			1,7			1,7			1,7,(3),(6),(8),(11)			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>(00479) Ferencváros 4-6</b>	Zöldborsóleves, Bolognai spagetti, Reszelt sajt , Narancs			Magyaros burgonyaleves, Tökfőzelék, Sertés pörkölt, Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér			Meggyleves, Rántott halrudacska, Zöldséges bulgur, Tartármártás			Olasz zöldségleves , Burgonyafőzelék , Vagdalt			Lencsegulyás, Szilvás gombóc ovi, Fahéjas szórat, Alma		
		Energia: 602,79 Kcal / 2 519,66 KJ			Energia: 638,31 Kcal / 2 668,14 KJ			Energia: 488,77 Kcal / 2 043,06 KJ			Energia: 551,80 Kcal / 2 306,52 KJ			Energia: 502,09 Kcal / 2 098,74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25,92 g	30,92 g	10,73 g	21,96 g	37,16 g	9,53 g	24,96 g	18,42 g	4,21 g	16,43 g	31,10 g	7,27 g	14,60 g	24,21 g	3,85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54,38 g	0,18 g	0,96 g	52,54 g	0,02 g	0,42 g	56,66 g	14,45 g	0,58 g	50,49 g	0,11 g	0,60 g	56,59 g	9,01 g	1,49 g		
1,7,9			1,7			1,3,4,7,10,(2),(6),(9),(12)			1,3,7,9			1,9,10,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00479) Ferencváros 4-6</b>	Körözött , Sárgarépa, Zsemle, teljes kiőrlésű			Párizsi, Liga margarin, Jégcsap retek, Bagett			Főtt tojás, Liga margarin, Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű			Tk.pizzás csiga			Kenőmájás, Kígyóuborka, Zsemle		
		Energia: 163,85 Kcal / 684,89 KJ			Energia: 219,53 Kcal / 917,64 KJ			Energia: 176,46 Kcal / 737,60 KJ			Energia: 151,56 Kcal / 633,52 KJ			Energia: 92,33 Kcal / 385,94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7,91 g	5,03 g	2,08 g	7,71 g	8,38 g	2,78 g	8,83 g	7,60 g	1,91 g	4,00 g	16,20 g	5,60 g	3,47 g	1,07 g	0,08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21,58 g	0,00 g	0,61 g	29,66 g	2,30 g	1,31 g	18,20 g	0,00 g	0,71 g	21,00 g	2,20 g	0,40 g	17,06 g	0,00 g	0,55 g		
1,3,7			1,7,(6),(10)			1,3,7			1,7,(3),(8),(11)			1,(6),(7),(10)				





**Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.**

Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

