



Heti étlap 2023.11.20. - 2023.11.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00479) Ferencváros 4-6	Citromos tea, Pizzás csiga			Meggyes tea, Főtt virsli, Ketchup, Teljes kiőrlésű kenyér			Vaníliás tej, Magvas pogácsa			Citromos tea, Tejbedara, Kakaó szórat			Tej, Gabonagolyó		
		Energia: 216,08 Kcal / 903,21 KJ			Energia: 272,46 Kcal / 1 138,88 KJ			Energia: 318,64 Kcal / 1 331,92 KJ			Energia: 355,10 Kcal / 1 484,32 KJ			Energia: 248,98 Kcal / 1 040,74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,61 g	5,90 g	1,36 g	10,37 g	10,59 g	3,86 g	12,60 g	14,00 g	6,28 g	10,80 g	3,14 g	1,70 g	10,80 g	3,80 g	1,79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,69 g	13,23 g	0,21 g	33,42 g	12,19 g	2,26 g	34,85 g	6,93 g	0,62 g	70,28 g	17,98 g	0,19 g	42,60 g	9,96 g	0,58 g		
1,7,(6),(12)			1,(6),(7),(10)			1,7,(6),(12)			1,7			1,7				
Ebéd	(00479) Ferencváros 4-6	Zöldbableves, Tonhalas pelatti, Reszelt sajt, Körte, Teljes kiőrlésű kenyér			Árpagyöngyleves, Dínó falatok, Burgonyafőzelék, Mandarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Karfiol leves, Mézes mustáros csirkemell, Párolt rizs			Májgombóc leves, Zöldborsófőzelék, Főtt tojás, Alma			Gyömbéres jércelaves, Túrós metélt ovi, Tejföl 12 %		
		Energia: 593,42 Kcal / 2 480,50 KJ			Energia: 498,12 Kcal / 2 082,14 KJ			Energia: 551,08 Kcal / 2 303,51 KJ			Energia: 463,51 Kcal / 1 937,47 KJ			Energia: 499,16 Kcal / 2 086,49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,99 g	23,55 g	8,59 g	8,97 g	24,82 g	4,33 g	23,34 g	23,34 g	5,04 g	22,58 g	17,18 g	4,54 g	26,64 g	21,67 g	10,09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72,31 g	0,08 g	1,13 g	58,50 g	0,10 g	0,39 g	61,21 g	0,68 g	0,45 g	53,16 g	6,75 g	0,96 g	48,75 g	0,02 g	0,26 g		
1,4,7,(6)			1,3,6,7,9,11,(10)			1,7,10,(12)			1,3,7,9,(6)			1,7,9				
Uzsonna	(00479) Ferencváros 4-6	Alma, Müzliszelet			Kefír poharas, Zsemle			Vajkrém magyaros, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Eidámi sajt, Liga margarin, Sárgarépa, Teljes kiőrlésű kenyér			Sajtos stangli, Kiwi		
		Energia: 98,37 Kcal / 411,19 KJ			Energia: 209,09 Kcal / 874,00 KJ			Energia: 215,83 Kcal / 902,17 KJ			Energia: 204,69 Kcal / 855,60 KJ			Energia: 330,72 Kcal / 1 382,41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		2,12 g	1,72 g	0,88 g	9,54 g	7,41 g	3,99 g	4,73 g	12,46 g	5,91 g	10,37 g	9,16 g	4,87 g	9,80 g	4,18 g	0,60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18,20 g	2,40 g	0,03 g	25,82 g	0,00 g	1,06 g	20,96 g	0,00 g	0,75 g	20,09 g	0,00 g	1,02 g	62,04 g	1,90 g	0,91 g		
1,(5),(6),(7),(8),(11),(12)			1,7			1,7			1,7			1,3,7				





Heti étlap 2023.11.20. - 2023.11.24.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

