



Heti étlap 2024.11.18. - 2024.11.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00479) Ferencváros 4-6</b>	Tej, Mogyorókrém , Félbarna kenyér			Almás tea, Tonhalkrém, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Karácsonyi kakaó, Fonott kalács			Csipkebogyó tea, Áfonyás túrókrém, Félbarna kenyér			Erdei gyümölcsstea, Főtt virslis, Ketchup, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 354,72 Kcal / 1 482,73 KJ			Energia: 172,09 Kcal / 719,34 KJ			Energia: 341,11 Kcal / 1 425,84 KJ			Energia: 184,10 Kcal / 769,54 KJ			Energia: 265,95 Kcal / 1 111,67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,43 g	12,68 g	3,47 g	5,05 g	4,33 g	0,79 g	13,27 g	8,97 g	4,20 g	7,06 g	1,83 g	0,87 g	10,35 g	10,58 g	3,86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47,31 g	14,40 g	1,43 g	28,21 g	7,00 g	0,96 g	51,52 g	11,49 g	0,79 g	34,02 g	11,99 g	0,76 g	31,94 g	11,20 g	2,26 g		
1,6,7,8			1,3,4,10,(6),(7)			1,3,7			1,7			1,(6),(7),(10)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00479) Ferencváros 4-6</b>	Húsgombóclevés , Zöldborsófőzelék, Főtt tojás, Gyümölcs			Sütőtök krémlevés, Tökmag, Lecsós csirkemáj, Párolt bulgur, Narancs			Tarhonyaleves , Székelykáposzta, Tejföl 12 %, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma			Gyümölcsle 100% 0,2l- es, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré , Csemege uborka			Jókai bablevés , Darásmetélt, Barackíz, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 376,64 Kcal / 1 574,36 KJ			Energia: 636,35 Kcal / 2 659,94 KJ			Energia: 477,94 Kcal / 1 997,79 KJ			Energia: 524,75 Kcal / 2 193,46 KJ			Energia: 669,43 Kcal / 2 798,22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19,16 g	13,79 g	2,37 g	29,83 g	25,99 g	5,64 g	16,92 g	29,75 g	9,58 g	19,38 g	15,13 g	3,95 g	20,88 g	23,09 g	4,49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42,58 g	6,02 g	0,50 g	72,77 g	7,51 g	0,47 g	34,76 g	0,00 g	0,48 g	75,72 g	0,00 g	2,32 g	93,77 g	18,73 g	1,10 g		
1,3,6,7,9			1,7,(8),(11)			1,3,7,(12)			1,3,7,10,15			1,9,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00479) Ferencváros 4-6</b>	Vajkrém magyaros, Savanyú káposzta, Zsemle, teljes kiőrlésű			Kockasajt , Kifli teljes kiőrlésű			Piramis szelet, Liga margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér			Tk. sajtos pogácsa, Alma			Mozzarella sajt, Liga margarin, Zöldpaprika, Császárszemle		
		Energia: 204,17 Kcal / 853,43 KJ			Energia: 161,07 Kcal / 673,27 KJ			Energia: 148,56 Kcal / 620,98 KJ			Energia: 323,25 Kcal / 1 351,19 KJ			Energia: 166,28 Kcal / 695,05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3,90 g	12,77 g	5,90 g	7,61 g	5,62 g	3,03 g	9,42 g	4,27 g	1,24 g	1,16 g	21,16 g	6,50 g	5,15 g	7,96 g	1,78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18,19 g	0,00 g	0,48 g	19,82 g	0,00 g	1,00 g	18,16 g	0,00 g	0,73 g	6,20 g	0,50 g	0,08 g	18,55 g	0,00 g	0,47 g		
1,3,7,(12)			1,7			1,(6),(7)			1,3,7,(8),(11)			1,3,7,(8),(11)				





**Heti étlap 2024.11.18. - 2024.11.22.**

Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

