



Heti étlap 2023.11.27. - 2023.12.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00479) Ferencváros 4-6	Tej, Ökörszem			Csipkebogyó tea, Főtt debreceni, Ketchup, Teljes kiőrlésű kenyér			Almás tea, Tejberizs, Fahéjas szórát			Tejeskávé, Sajtos stangli			Szilvás tea, Sajtkrém, natur, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 257,35 Kcal / 1 075,72 KJ			Energia: 319,14 Kcal / 1 334,01 KJ			Energia: 488,25 Kcal / 2 040,89 KJ			Energia: 409,38 Kcal / 1 711,21 KJ			Energia: 183,64 Kcal / 767,62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10,80 g	7,20 g	2,83 g	11,98 g	14,09 g	5,02 g	15,10 g	4,75 g	2,49 g	15,85 g	6,70 g	2,23 g	7,08 g	3,20 g	1,84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36,70 g	7,00 g	0,56 g	35,53 g	14,19 g	2,46 g	95,53 g	30,97 g	0,41 g	71,09 g	8,89 g	1,17 g	31,37 g	9,99 g	0,82 g		
1,3,7			1,(6),(7)			7			1,3,7			1,7				
Ebéd	(00479) Ferencváros 4-6	Brokkolikrém, Napraforgómag, Zöldborsós sertésragu, Párolt bulgur, Alma			Zöldborsóleves, Sóska főzelék, Főtt burgonya, Főtt tojás, Banán			Paradicsomleves, Sztriganoff csirkeragu, Tészta köret, Körte			Zabgaluskaleves, Kapros káposzta főzelék, Lecsós virsli, Félbarna kenyér			Csicseriborsó gulyás, Kolbászos slambuc, Mandarin		
		Energia: 620,96 Kcal / 2 595,61 KJ			Energia: 622,22 Kcal / 2 600,88 KJ			Energia: 584,68 Kcal / 2 443,96 KJ			Energia: 502,71 Kcal / 2 101,33 KJ			Energia: 365,79 Kcal / 1 529,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24,45 g	31,57 g	6,63 g	20,56 g	24,26 g	5,77 g	24,16 g	21,35 g	4,42 g	16,82 g	30,59 g	8,02 g	13,48 g	15,29 g	3,82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61,85 g	0,11 g	1,14 g	78,21 g	12,02 g	0,43 g	73,12 g	9,98 g	0,67 g	39,14 g	0,04 g	2,09 g	42,39 g	0,00 g	1,45 g		
1,7			1,3,7,9			1,7,9,10,15,(12)			1,3,7,(6),(10)			1,6,9				
Uzsonna	(00479) Ferencváros 4-6	Kockasajt, Zöldpaprika, Kifli teljes kiőrlésű			Tej poharas 0,2l, Zsemle			Kenőmájás, Savanyú káposzta, Magvas rúd			Alma, Keks, teljes kiőrlésű			Dejós rúd		
		Energia: 165,97 Kcal / 693,75 KJ			Energia: 176,73 Kcal / 738,73 KJ			Energia: 151,70 Kcal / 634,11 KJ			Energia: 100,93 Kcal / 421,89 KJ			Energia: 386,00 Kcal / 1 613,48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7,91 g	5,70 g	3,03 g	9,54 g	3,21 g	1,71 g	5,15 g	2,68 g	0,08 g	1,67 g	2,91 g	0,20 g	9,00 g	15,00 g	6,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20,57 g	0,00 g	1,00 g	27,22 g	0,00 g	0,73 g	25,92 g	0,05 g	0,73 g	16,39 g	3,27 g	0,15 g	51,00 g	16,50 g	0,10 g		
1,7			1,7			1,3,7,11,(6),(10),(12)			1,(5),(6),(8),(11)			1,3,7				





Heti étlap 2023.11.27. - 2023.12.01.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

