



Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00479) Ferencváros 4-6	Tejeskávét, Molnárka			Citromos tea, Sajtos párizsi, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Epres tej, Ökorszem			Szilvás tea, Lönccsfelvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Meggyes tea, Szezámós z.fűszeres sajtkrém, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 314,70 Kcal / 1 315,45 KJ			Energia: 195,20 Kcal / 815,94 KJ			Energia: 258,06 Kcal / 1 078,69 KJ			Energia: 144,56 Kcal / 604,26 KJ			Energia: 222,53 Kcal / 930,18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,85 g	6,80 g	10,13 g	6,77 g	7,21 g	2,39 g	10,80 g	7,20 g	2,83 g	4,05 g	2,93 g	0,63 g	7,34 g	8,72 g	2,59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50,59 g	11,49 g	0,62 g	25,70 g	7,00 g	0,92 g	36,87 g	7,16 g	0,56 g	25,49 g	7,00 g	1,01 g	28,56 g	8,00 g	0,87 g		
1,3,7			1,7,(6)			1,3,7,15			1,(6),(7)			1,7,11				
Ebéd	(00479) Ferencváros 4-6	Magyaros burgonyaleves, Finomfőzelék, Vagdaltgolyó, Gyümölcs			Vegyes gyümölcsleves, Tarhonyáshús, Káposztasaláta, Narancs			Magyaros zöldségleves, Lencsefőzelék, Sült virsli, Alma			Paradicsomleves, Jóasszony ragu, Petrezselymes burgonya			Frankfurti jellegű leves, Mák szórat, Tészta köret, Narancs		
		Energia: 470,64 Kcal / 1 967,28 KJ			Energia: 560,00 Kcal / 2 340,80 KJ			Energia: 512,58 Kcal / 2 142,58 KJ			Energia: 560,27 Kcal / 2 341,93 KJ			Energia: 601,24 Kcal / 2 513,18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17,48 g	20,99 g	3,31 g	19,64 g	23,27 g	7,54 g	23,91 g	25,93 g	7,47 g	18,67 g	27,37 g	6,33 g	19,00 g	29,96 g	7,93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51,50 g	0,72 g	2,23 g	65,83 g	14,99 g	0,63 g	45,22 g	1,05 g	1,65 g	58,42 g	8,38 g	0,88 g	62,90 g	10,01 g	1,61 g		
1,3,6,7,(9),(10),(11)			1,7,15,(12)			1,7,9,10,(6),(12)			1,9			1,7,9,(6),(10)				
Uzsonna	(00479) Ferencváros 4-6	Főtt tojás, Liga margarin, Sárgarépa, Teljes kiőrlésű kenyér			Kenőmájás, Kígyóuborka, Bagett			Csemege szalámi, Liga margarin, Jégcsap retek, Zsemle, teljes kiőrlésű			Kefír poharas, Kifli, vizes			Mini pizza		
		Energia: 182,59 Kcal / 763,23 KJ			Energia: 157,66 Kcal / 659,02 KJ			Energia: 245,73 Kcal / 1 027,15 KJ			Energia: 185,94 Kcal / 777,23 KJ			Energia: 519,14 Kcal / 2 170,01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,22 g	7,31 g	1,88 g	5,13 g	2,66 g	0,45 g	9,21 g	15,05 g	5,41 g	8,56 g	7,64 g	3,91 g	8,00 g	29,00 g	9,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19,90 g	0,00 g	0,66 g	29,34 g	2,30 g	0,74 g	21,94 g	0,06 g	1,57 g	20,64 g	0,00 g	0,89 g	56,00 g	5,00 g	1,20 g		
1,3,(7)			1,7,(6),(10)			1,3,7			1,7			1,7,(3),(8),(11)				





Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

