



Heti étlap 2023.12.11. - 2023.12.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00479) Ferencváros 4-6</b>	Tej, Sajtos pogácsa 50g			Barackos tea, Tavaszi felvágott, Liga margarin, Félbarna kenyér			Tejeskávét, Gabonagolyó			Erdei gyümölcsstea, Főtt tojás, Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Áfonyás tea, Kenőmájás, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 211,14 Kcal / 882,57 KJ			Energia: 191,29 Kcal / 799,59 KJ			Energia: 279,30 Kcal / 1 167,47 KJ			Energia: 207,58 Kcal / 867,68 KJ			Energia: 132,60 Kcal / 554,27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,34 g	11,19 g	3,87 g	6,34 g	6,05 g	2,09 g	10,85 g	3,80 g	1,79 g	9,24 g	7,34 g	1,87 g	4,22 g	1,33 g	0,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19,03 g	0,00 g	0,77 g	27,72 g	6,99 g	1,29 g	50,09 g	16,95 g	0,58 g	25,98 g	6,99 g	0,58 g	25,57 g	6,99 g	0,45 g		
1,7,(6),(12)			1,(6),(7)			1,7			1,3,(7)			1,(6),(7),(10)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00479) Ferencváros 4-6</b>	Sütőtök krémleves, Tökmag, Ázsiai zöldséges tészta			Lebbencsleves, Finomfőzelék, Csirkepörkölt, Alma			Paradicsomleves, Sajtmártás, Párolt csirkemell, Párolt rizs			Daragaluska leves, Lencsefőzelék, Sült virsli, Mandarin			Palócleves, Túrótöltelikes gombóc, Tejföl 12 %		
		Energia: 497,23 Kcal / 2 078,42 KJ			Energia: 521,05 Kcal / 2 177,99 KJ			Energia: 725,99 Kcal / 3 034,64 KJ			Energia: 589,48 Kcal / 2 464,03 KJ			Energia: 778,49 Kcal / 3 254,09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25,90 g	12,23 g	1,90 g	28,46 g	20,15 g	3,14 g	29,99 g	31,26 g	8,24 g	25,75 g	29,64 g	7,93 g	21,31 g	42,32 g	9,28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70,24 g	7,49 g	1,84 g	55,40 g	0,09 g	1,27 g	80,35 g	10,00 g	0,81 g	54,01 g	1,02 g	1,70 g	75,45 g	0,02 g	0,30 g		
1,6,7,(8),(11),(12)			1,7			1,7,9			1,3,7,9,10,(6),(12)			1,7				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00479) Ferencváros 4-6</b>	Kópé szelet, Liga margarin, Savanyú káposzta, Zsemle, teljes kiőrlésű			Házi húskrém, Lilahagyma, Magvas rúd			Bécsi felvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaó poharas 0,2l, Kifli, vizes			Mini pizza, Alma		
		Energia: 113,26 Kcal / 473,43 KJ			Energia: 245,08 Kcal / 1 024,43 KJ			Energia: 117,27 Kcal / 490,19 KJ			Energia: 185,33 Kcal / 774,68 KJ			Energia: 533,06 Kcal / 2 228,19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,18 g	7,32 g	2,42 g	15,25 g	6,29 g	1,21 g	4,10 g	3,14 g	0,92 g	8,76 g	1,44 g	0,54 g	8,16 g	29,16 g	9,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17,69 g	0,00 g	1,13 g	30,97 g	0,05 g	0,80 g	18,35 g	0,00 g	0,49 g	34,24 g	12,20 g	0,52 g	58,80 g	5,00 g	1,20 g		
1,3,7,(6),(10),(12)			1,3,7,11			1,(6),(7)			1,7			1,7,(3),(8),(11)				





**Heti étlap 2023.12.11. - 2023.12.15.**

Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

