



Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00479) Ferencváros 4-6</b>	Málna ízű tej, Ökorszem			Áfonyás tea, Olasz felvágott, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Barackos tea, Löncsfelvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Zsemle, korpás			Citromos tea, Vaniliás túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Menta tea, Pulyka felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Hamburger puffancs		
		Energia: 170,59 Kcal / 713,07 KJ			Energia: 194,26 Kcal / 812,01 KJ			Energia: 279,07 Kcal / 1 166,51 KJ			Energia: 324,24 Kcal / 1 355,32 KJ			Energia: 280,35 Kcal / 1 171,86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,68 g	4,50 g	1,36 g	6,52 g	7,46 g	2,51 g	9,56 g	3,42 g	0,71 g	13,98 g	9,71 g	4,86 g	10,40 g	13,78 g	5,43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27,30 g	7,13 g	0,32 g	25,25 g	7,00 g	0,89 g	50,82 g	7,40 g	1,66 g	44,78 g	23,98 g	0,41 g	28,11 g	9,00 g	0,96 g		
1,3,7,15			1,(7)			1,(3),(6),(7)			1,7			1,(3),(6),(7),(8),(11)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00479) Ferencváros 4-6</b>	Magyaros zöldségleves, Paradicsomos káposzta, Natúr sertésszelet, Gyümölcs, Félbarna kenyér			Zöldbableves, Gyros, Joghurtos öntet, Párolt bulgur, Káposztasaláta, Kígyóborka			Sütőtök krémleves, Csirkeotkány, Tészta köret, Mandarin			Rántott halrudacska, Rizibizi ovi, Tartármártás, Gyümölcslé 100% 0,2l-es, Narancs			Lencsegulyás, Aranygaluska, Vaniliapuding, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma		
		Energia: 439,99 Kcal / 1 839,16 KJ			Energia: 532,66 Kcal / 2 226,52 KJ			Energia: 488,99 Kcal / 2 043,98 KJ			Energia: 490,96 Kcal / 2 052,21 KJ			Energia: 452,07 Kcal / 1 889,65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17,89 g	18,68 g	3,23 g	31,65 g	23,03 g	5,48 g	21,96 g	13,94 g	2,50 g	22,97 g	15,00 g	2,72 g	17,52 g	12,94 g	3,29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48,99 g	11,46 g	0,54 g	52,10 g	0,05 g	6,54 g	68,04 g	7,49 g	0,22 g	64,46 g	1,00 g	1,32 g	65,54 g	16,85 g	0,45 g		
1,9,(7)			1,7,15,(12)			1,7			1,3,4,7,10,(2),(6),(9),(12)			1,3,6,7,8,9,10,(11),(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00479) Ferencváros 4-6</b>	Főtt tojás, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű			Szezámós z.fűszeres sajtkrém, Sárgarépa, Zsemle			Házi húskrém, Lilahagyma, Magvas rúd			Trappista sajt, Liga margarin, Kígyóborka, Bagett			Tk. sajtos pogácsa		
		Energia: 178,42 Kcal / 745,80 KJ			Energia: 187,15 Kcal / 782,29 KJ			Energia: 243,11 Kcal / 1 016,20 KJ			Energia: 258,61 Kcal / 1 080,99 KJ			Energia: 309,33 Kcal / 1 293,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,88 g	7,65 g	1,91 g	6,63 g	8,49 g	2,64 g	15,19 g	6,28 g	1,21 g	11,63 g	10,86 g	5,52 g	1,00 g	21,00 g	6,50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18,52 g	0,00 g	0,70 g	20,88 g	0,00 g	1,04 g	30,55 g	0,05 g	0,79 g	29,78 g	2,30 g	1,35 g	3,40 g	0,50 g	0,08 g		
1,3,7			1,7,11			1,3,7,11			1,7			1,3,7,(8),(11)				





**Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.**

Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

