



Heti étlap 2025.05.05. - 2025.05.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00479) Ferencváros 4-6	Kakaó(7), Sajtos stangli (3, 1, 7)	Citromos tea, Eidámi sajt (7), Liga margarin, Félbarna kenyér(1)	Karamell (7), Perec(3, 1, 7)	Almás tea, Snidlinges túrókrém(7), Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű(3, 1, 7)	Barackos tea, Kakukkfűves szárnyahúskrém, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér(1)
		Energia: 420,57 Kcal / 1 757,98 Kj	Energia: 231,66 Kcal / 968,34 Kj	Energia: 293,13 Kcal / 1 225,28 Kj	Energia: 173,09 Kcal / 723,52 Kj	Energia: 173,44 Kcal / 724,98 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		16,36 g 7,35 g 2,61 g	10,28 g 9,03 g 4,94 g	12,80 g 6,85 g 3,43 g	6,98 g 4,27 g 1,85 g	9,99 g 2,98 g 0,70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		71,91 g 8,12 g 1,17 g	27,18 g 7,00 g 1,33 g	44,59 g 8,99 g 0,62 g	26,42 g 7,00 g 0,50 g	26,38 g 7,00 g 0,82 g
		1,3,7	1,7	1,3,7	1,3,7	1,(7)
Ebéd	(00479) Ferencváros 4-6	Paradicsomleves(9,1), Vadas csirketokány (10,1,7), Tészta köret (1)	Rizsleves, Kelkáposzta főzelék (1), Sertés pörkölt, Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér(1)	Zabgaluskaleves(3,1), Meggymártás (1,7), Főtt burgonya, Natúr sertésszelet (1)	Karalábéleves (1,7), Hentes tokány(10,15), Párolt bulgur(1), Gyümölcs	Palóclevés (1,7), Túrótöltelikes gombóc(1), Tejföl 12 %(7), Gyümölcs
		Energia: 513,00 Kcal / 2 144,34 Kj	Energia: 559,77 Kcal / 2 339,84 Kj	Energia: 635,93 Kcal / 2 658,19 Kj	Energia: 563,45 Kcal / 2 355,22 Kj	Energia: 797,46 Kcal / 3 333,38 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		22,26 g 18,51 g 3,52 g	22,12 g 32,20 g 7,86 g	22,69 g 17,66 g 4,71 g	19,09 g 31,10 g 7,84 g	21,63 g 42,32 g 9,28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		63,61 g 10,38 g 0,33 g	44,28 g 0,04 g 0,51 g	94,33 g 19,02 g 0,79 g	53,84 g 0,10 g 1,03 g	79,53 g 0,02 g 0,30 g
		1,7,9,10,(12)	1	1,3,7	1,7,10,15	1,7
Uzsonna	(00479) Ferencváros 4-6	Vajkrém magyaros(7), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér(1)	Lenmagos tojáskrém (10,3), Paradicsom, Zsemle, teljes kiőrlésű(3, 1, 7)	Turista felvágott, Liga margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér(1)	Barackíz, Liga margarin, Félbarna kenyér(1)	Zabszelet(1), Alma
		Energia: 188,61 Kcal / 788,39 Kj	Energia: 158,51 Kcal / 662,57 Kj	Energia: 168,93 Kcal / 706,13 Kj	Energia: 186,96 Kcal / 781,49 Kj	Energia: 245,92 Kcal / 1 027,95 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		4,40 g 10,54 g 4,86 g	7,16 g 5,91 g 1,09 g	7,85 g 7,24 g 2,40 g	3,86 g 2,38 g 0,71 g	3,76 g 9,46 g 4,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		18,83 g 0,00 g 0,36 g	19,14 g 0,00 g 0,65 g	18,11 g 0,00 g 1,15 g	37,49 g 17,83 g 0,83 g	34,60 g 0,03 g 0,30 g
		1,7	1,3,7,10,(12)	1,(6),(7)	1,(7),(12)	1,(3),(7),(8)





Heti étlap 2025.05.05. - 2025.05.09.

Benkovics Titanilla

Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!





Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00479) Ferencváros 4-6	Tejeskávé(1,7), Kifli teljes kiőrlésű(1)			Csipkebogyó tea, Csirkemellsonka , Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Tej(7), Molnárka(3, 1, 7)			Citromos tea, Vaniliás túrókrém(7), Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Áfonyás tea, Kolbászkрем, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér(1)		
		Energia: 228,20 Kcal / 953,88 KJ			Energia: 174,59 Kcal / 729,79 KJ			Energia: 284,38 Kcal / 1 188,71 KJ			Energia: 324,24 Kcal / 1 355,32 KJ			Energia: 214,54 Kcal / 896,78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,12 g	3,62 g	1,69 g	9,39 g	2,90 g	0,76 g	10,80 g	6,80 g	10,13 g	13,98 g	9,71 g	4,86 g	7,82 g	8,96 g	2,90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		37,51 g	6,99 g	0,71 g	27,60 g	6,99 g	1,02 g	43,10 g	38,17 g	0,62 g	44,78 g	23,98 g	0,41 g	25,53 g	7,00 g	1,24 g
		1,7			1,(6),(7)			1,3,7			1,7			1,(7)		
Ebéd	(00479) Ferencváros 4-6	Lebbencsleves (1), Finomfőzelék (1,7), Főtt tojás(3), Gyümölcs, Félbarna kenyér(1)			Kertészleves(9,1), Húsgombóc(3), Paradicsom mártás(9,1), Főtt burgonya			Csontleves (9), Eperlevél (1), Lencsefőzelék (10,1,7), Füstölt főtt tarja, Teljes kiőrlésű kenyér(1), Gyümölcs			Vaníliás körteleves(1,7), Rántott halrudacska (4,3,1), Párolt rizs , Tartármártás (10,3,7)			Csurgatott tojás leves (3,1), Tarhonyáshús(1), Vegyes vágott savanyúság(15), Gyümölcs		
		Energia: 490,89 Kcal / 2 051,92 KJ			Energia: 628,19 Kcal / 2 625,83 KJ			Energia: 498,16 Kcal / 2 082,31 KJ			Energia: 572,78 Kcal / 2 394,22 KJ			Energia: 490,05 Kcal / 2 048,41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20,16 g	14,16 g	2,68 g	18,22 g	25,80 g	5,39 g	26,00 g	18,13 g	5,05 g	24,42 g	18,15 g	3,36 g	20,30 g	24,82 g	6,67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		69,57 g	0,07 g	1,95 g	79,47 g	16,59 g	0,19 g	56,84 g	1,02 g	2,72 g	77,65 g	16,48 g	0,57 g	45,46 g	0,00 g	0,64 g
		1,3,7			1,3,9			1,7,9,10,(12)			1,3,4,7,10,(2),(6),(9),(12)			1,3,15,(12)		
Uzsonna	(00479) Ferencváros 4-6	Löncsfelvágott, Liga margarin, Kígyóuborka, Császárszemle(3, 1, 7)			Gyümölcsjoghurt 100g (7), Kifli, vizes(1)			Tavaszi felvágott, Liga margarin, Paradicsom, Zsemle, teljes kiőrlésű(3, 1, 7)			Pizzás csiga(1, 7)			Kockasajt (7), Zsemle(1)		
		Energia: 161,96 Kcal / 676,99 KJ			Energia: 139,57 Kcal / 583,40 KJ			Energia: 158,80 Kcal / 663,78 KJ			Energia: 184,45 Kcal / 771,00 KJ			Energia: 139,92 Kcal / 584,87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,33 g	7,77 g	1,30 g	4,56 g	3,34 g	1,56 g	6,02 g	6,48 g	2,06 g	5,58 g	5,89 g	1,36 g	6,08 g	5,21 g	3,05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		17,72 g	0,00 g	1,01 g	22,67 g	11,23 g	0,54 g	19,12 g	0,00 g	1,02 g	27,07 g	6,87 g	0,21 g	17,02 g	0,00 g	1,02 g
		1,3,7,(6),(8),(11)			1,7			1,3,7,(6)			1,7,(6),(12)			1,7		





Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.16.

Benkovics Titanilla

Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!





Heti étlap 2025.05.19. - 2025.05.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00479) Ferencváros 4-6	Vaníliás tej(7), Cifra kifli (3, 1, 7)			Limonádé, Marhapárizsi, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű(3, 1, 7)			Kakaó(7), Ízes levél(1, 7)			Almás tea, Reszelt sajt (7), Liga margarin, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Citromos tea, Piramis szelet, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér(1)		
		Energia: 282,57 Kcal / 1 181,14 KJ			Energia: 193,60 Kcal / 809,25 KJ			Energia: 343,37 Kcal / 1 435,29 KJ			Energia: 252,30 Kcal / 1 054,61 KJ			Energia: 174,42 Kcal / 729,08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		11,10 g	3,00 g	1,63 g	6,30 g	7,41 g	2,38 g	9,63 g	14,62 g	4,93 g	12,08 g	10,94 g	6,00 g	9,17 g	4,24 g	1,24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		44,60 g	10,50 g	0,62 g	25,25 g	5,99 g	1,88 g	42,91 g	20,54 g	0,68 g	26,20 g	7,00 g	1,17 g	24,82 g	7,00 g	0,72 g
1,3,7,(11),(12)			1,3,7,(6),(10)			1,7,(3),(6),(12)			1,7			1,(6),(7)				
Ebéd	(00479) Ferencváros 4-6	Fokhagyma krémleves (9,1,7), Pirított zsemlekocka(1), Zöldséges rizseshús, Céklasaláta (15)			Szilvaleves (1,7), Milánói mártás, Tészta köret (1), Reszelt sajt (7)			Gyümölcslé 100% 0,2l- es, Csiki aprópecsenye, Petrezselymes burgonya, Gyümölcs			Zöldséges burgonyaleves (9,1), Zöldbabfőzelék (1,7), Rántott párizsi , Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Frankfurti jellegű leves (9,1,7), Sztapacska (3,1,7), Tejföl 12 %(7), Gyümölcs		
		Energia: 535,01 Kcal / 2 236,34 KJ			Energia: 595,42 Kcal / 2 488,86 KJ			Energia: 545,58 Kcal / 2 280,52 KJ			Energia: 488,78 Kcal / 2 043,10 KJ			Energia: 778,59 Kcal / 3 254,51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		16,92 g	25,67 g	7,22 g	27,48 g	25,30 g	9,19 g	14,19 g	21,18 g	4,73 g	17,62 g	25,46 g	5,91 g	17,87 g	38,88 g	15,34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		54,31 g	6,95 g	0,98 g	63,19 g	16,44 g	1,85 g	71,89 g	0,00 g	1,09 g	46,14 g	0,06 g	1,35 g	24,33 g	0,02 g	2,80 g
1,7,9,15			1,7,(6)			1,7,9,(6),(10)			1,3,7,9,(6),(10)							
Uzsonna	(00479) Ferencváros 4-6	Főtt tojás(3), Liga margarin, Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű(3, 1, 7)			Méz, Liga margarin, Félbarna kenyér(1)			Bécsi felvágott, Liga margarin, Sárgarépa, Bagett(1, 7)			Alma-körte püré			Tojáskrém(10,3), Zöldpaprika, Zsemle(1)		
		Energia: 176,46 Kcal / 737,60 KJ			Energia: 123,74 Kcal / 517,23 KJ			Energia: 180,04 Kcal / 752,57 KJ			Energia: 222,00 Kcal / 927,96 KJ			Energia: 139,77 Kcal / 584,24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		8,83 g	7,60 g	1,91 g	3,74 g	2,38 g	0,71 g	5,05 g	4,50 g	1,34 g	0,30 g	0,10 g	0,00 g	6,09 g	4,79 g	1,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		18,20 g	0,00 g	0,71 g	21,69 g	20,25 g	0,83 g	31,04 g	12,36 g	0,85 g	12,10 g	11,50 g	0,00 g	18,09 g	0,00 g	0,64 g
1,3,7			1,(7)			1,7,(6)			1,3,10,(12)							





Heti étlap 2025.05.19. - 2025.05.23.

Benkovics Titanilla

Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!





Heti étlap 2025.05.26. - 2025.05.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00479) Ferencváros 4-6	Tejeskávé(1,7), Kakaós csiga(1, 7)	Limonádé, Olasz felvágott, Liga margarin, Félbarna kenyér(1)	Tej(7), Rózsakalács(1, 12)	Barackos tea, Napraforg z.fűszeres sajtkrém(7), Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér(1)	Citromos tea, Piramis szelet, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér(1)
		Energia: 336,20 Kcal / 1 405,32 KJ	Energia: 200,49 Kcal / 838,05 KJ	Energia: 276,96 Kcal / 1 157,69 KJ	Energia: 215,71 Kcal / 901,67 KJ	Energia: 174,42 Kcal / 729,08 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10,14 g12,49 g6,72 g	6,75 g7,39 g2,59 g	9,80 g11,50 g4,13 g	7,15 g8,43 g2,24 g	9,17 g4,24 g1,24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		44,75 g6,99 g0,59 g	26,65 g5,99 g1,28 g	33,10 g4,50 g0,62 g	27,71 g7,00 g0,87 g	24,82 g7,00 g0,72 g
		1,7,(6),(12)	1,(7)	1,7,12,(3),(8),(11)	1,7	1,(6),(7)
Ebéd	(00479) Ferencváros 4-6	Karfiol leves(1,7), Zöldborsós sertésragu(1), Gersli(1), Gyümölcs	Zelleres burgonyakrémleves (9,1,7), Levesgyöngy(3, 1, 7), Rakott karfiol(7), Banán	Meggyleves(1,7), Paprikásburgonya virslivel, Vitaminsaláta(15, 12), Gyümölcs	Daragaluska(3,1), Paradicsomos káposzta (1), Párolt csirkemell	Csicseriborsó gulyás (6,9), Piskótakocka (3,1,7), Csokoládé puding (7), Gyümölcs
		Energia: 626,89 Kcal / 2 620,40 KJ	Energia: 644,97 Kcal / 2 695,97 KJ	Energia: 452,50 Kcal / 1 891,45 KJ	Energia: 396,86 Kcal / 1 658,87 KJ	Energia: 309,08 Kcal / 1 291,95 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		21,80 g27,90 g7,12 g	20,25 g27,68 g8,45 g	9,94 g18,84 g4,84 g	22,44 g14,61 g1,90 g	10,62 g7,70 g2,78 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71,15 g0,12 g0,20 g	77,22 g0,03 g0,34 g	58,60 g13,43 g1,23 g	43,19 g11,43 g0,73 g	50,94 g29,46 g0,24 g
		1,7	1,3,7,9	1,7,12,15,(6),(10)	1,3	1,3,6,7,9,(8),(12)
Uzsonna	(00479) Ferencváros 4-6	Tonhalkrém(4,10,3), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér(1)	Körözött (7), Paradicsom, Magvas rúd(11, 3, 1, 7)	Sajtos párizsi(7), Liga margarin, Kígyóborka, Zsemle, teljes kiőrlésű(3, 1, 7)	Mini pizza(1, 7)	Tojáskrém(10,3), Zöldpaprika, Zsemle(1)
		Energia: 135,06 Kcal / 564,55 KJ	Energia: 211,02 Kcal / 882,06 KJ	Energia: 170,33 Kcal / 711,98 KJ	Energia: 519,14 Kcal / 2 170,01 KJ	Energia: 139,77 Kcal / 584,24 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4,84 g4,41 g0,71 g	9,38 g6,11 g2,06 g	6,68 g7,55 g2,43 g	8,00 g29,00 g9,00 g	6,09 g4,79 g1,03 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		19,09 g0,00 g0,57 g	28,87 g2,02 g0,70 g	18,94 g0,00 g1,05 g	56,00 g10,56 g1,20 g	18,09 g0,00 g0,64 g
		1,3,4,10,(6)	1,3,7,11	1,3,7,(6)	1,7,(3),(8),(11)	1,3,10,(12)





Heti étlap 2025.05.26. - 2025.05.30.

Benkovics Titanilla

Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

