



Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00479) Ferencváros 4-6	Tejeskávé, Briós			Szilvás tea, Kockasajt , Kifli, vizes			Tej, Barackíz, Liga margarin, Félbarna kenyér			Csipkebogyó tea, Reszelt sajt , Liga margarin, Zöldpaprika, Bagett			Tej, Sajtos stangli		
		Energia: 310,27 Kcal / 1 296,93 KJ			Energia: 145,57 Kcal / 608,48 KJ			Energia: 298,47 Kcal / 1 247,60 KJ			Energia: 309,89 Kcal / 1 295,34 KJ			Energia: 379,06 Kcal / 1 584,47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15,85 g	13,70 g	6,23 g	5,10 g	5,44 g	2,97 g	10,68 g	5,38 g	2,34 g	13,08 g	12,32 g	6,41 g	15,80 g	6,70 g	2,23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		74,09 g	23,01 g	0,87 g	18,93 g	7,00 g	0,85 g	51,65 g	21,39 g	1,10 g	37,65 g	19,35 g	1,46 g	63,60 g	0,13 g	1,17 g
		1,3,7,(8),(11)			1,7			1,7,(12)			1,7			1,3,7		
Ebéd	(00479) Ferencváros 4-6	Zelleres burgonyakrémleves, Levesgyöngy, Húsos babragu, Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcs			Kertészleves, Búbos karaj, Burgonyapüré, Vegyes vágott savanyúság			Mangó-barack krémleves, Reszelt csirkemáj , Rizi-bizi ovi, Céklasaláta			Tarhonyaleves , Zöldbabfőzelék , Aprópecsenye, Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyömbéres jérceleves, Gránátos kocka ovi, Csemege uborka, Gyümölcs		
		Energia: 559,57 Kcal / 2 339,00 KJ			Energia: 407,95 Kcal / 1 705,23 KJ			Energia: 530,13 Kcal / 2 215,94 KJ			Energia: 584,91 Kcal / 2 444,92 KJ			Energia: 492,96 Kcal / 2 060,57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20,38 g	25,67 g	7,11 g	23,60 g	26,72 g	8,15 g	20,25 g	13,80 g	2,17 g	19,81 g	35,45 g	9,15 g	18,34 g	15,48 g	1,77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		60,29 g	0,19 g	1,42 g	17,62 g	0,62 g	1,75 g	75,30 g	19,44 g	0,58 g	45,42 g	0,02 g	0,34 g	68,87 g	0,02 g	1,62 g
		1,3,7,9			1,7,9,15,(6),(12)			8,15,(1),(3),(6),(7),(9),(10)			1,3,7			1,9,10,15		
Uzsonna	(00479) Ferencváros 4-6	Zala felvágott, Liga margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű stangli			Kolbászkrém, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű			Tonhalkrém, Jégcsap retetek, Zsemle, teljes kiőrlésű			Pizzás csiga			Kenőmájas, Paradicsom, Zsemle, teljes kiőrlésű		
		Energia: 322,91 Kcal / 1 349,76 KJ			Energia: 186,73 Kcal / 780,53 KJ			Energia: 134,68 Kcal / 562,96 KJ			Energia: 184,45 Kcal / 771,00 KJ			Energia: 104,95 Kcal / 438,69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		14,00 g	9,01 g	2,62 g	7,48 g	9,27 g	2,94 g	4,48 g	4,67 g	0,76 g	5,58 g	5,89 g	1,36 g	3,86 g	1,65 g	0,08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		44,23 g	0,32 g	1,82 g	18,34 g	0,00 g	1,36 g	18,90 g	0,00 g	0,70 g	27,07 g	6,87 g	0,21 g	18,49 g	0,00 g	0,56 g
		1,(6),(7)			1,3,7			1,3,4,7,10,(6)			1,7,(6),(12)			1,3,7,(6),(10)		





Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

Benkovics Titanilla

Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!





Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00479) Ferencváros 4-6	Kakaó, Tk. sajtos pogácsa	Citromos tea, Medvehagymás túrókrém, Félbarna kenyér	Karamell , Kukoricapehely	Barackos tea, Olasz felvágott, Liga margarin, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér	Almás tea, Házi húskrém, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű										
		Energia: 447,90 Kcal / 1 872,22 KJ			Energia: 137,80 Kcal / 576,00 KJ		Energia: 318,18 Kcal / 1 329,99 KJ		Energia: 197,20 Kcal / 824,30 KJ		Energia: 217,14 Kcal / 907,65 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
		8,36 g	24,65 g	8,51 g	4,06 g	1,43 g	0,53 g	10,65 g	3,30 g	1,68 g	6,77 g	7,49 g	2,51 g	13,73 g	5,26 g	1,23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		22,31 g	8,49 g	0,35 g	26,95 g	7,00 g	0,76 g	61,09 g	8,99 g	1,41 g	25,68 g	7,00 g	0,90 g	28,41 g	7,00 g	0,62 g
		1,3,7,(8),(11)			1,7			7			1,(7)			1,3,7		
Ebéd	(00479) Ferencváros 4-6	Tejfölös gombaleves, Puszta-pörkölt, Vitaminsaláta, Gyümölcs	Rántott leves , Pirított zsemlekocka, Zöldborsófőzelék, Vagdalt, Gyümölcs	Májgombóc leves , Arrabbiata penne	Burgonya gombóclevés, Rakott brokkoli, Banán	Lencsegulyás, Reszelt sajt , Tejföl 12 %, Tészta köret , Gyümölcs										
		Energia: 470,39 Kcal / 1 966,23 KJ			Energia: 586,19 Kcal / 2 450,27 KJ		Energia: 349,60 Kcal / 1 461,33 KJ		Energia: 487,30 Kcal / 2 036,91 KJ		Energia: 600,42 Kcal / 2 509,76 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
		16,48 g	27,79 g	8,10 g	24,10 g	26,82 g	5,57 g	11,62 g	9,70 g	2,89 g	18,76 g	22,80 g	7,10 g	26,88 g	26,64 g	10,56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		37,28 g	0,00 g	0,60 g	60,82 g	6,01 g	0,57 g	53,36 g	0,89 g	1,05 g	50,89 g	1,68 g	0,32 g	62,17 g	0,02 g	0,94 g
		1,7,12,15			1,3,7			1,9,(3),(6),(7)			1,7,9			1,7,9,10,(12)		
Uzsonna	(00479) Ferencváros 4-6	Marhapárizsi, Liga margarin, Paradicsom, Császárszemle	Zabszelet, Alma	Tormás tojáskrém, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Tej poharas 0,2l, Kifli, vizes	Mákos patkó										
		Energia: 214,55 Kcal / 896,82 KJ			Energia: 245,92 Kcal / 1 027,95 KJ		Energia: 147,99 Kcal / 618,60 KJ		Energia: 153,58 Kcal / 641,96 KJ		Energia: 324,95 Kcal / 1 358,29 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
		7,90 g	11,95 g	3,02 g	3,76 g	9,46 g	4,00 g	6,57 g	4,97 g	0,94 g	8,56 g	3,44 g	1,63 g	6,27 g	16,10 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		18,78 g	0,00 g	1,75 g	34,60 g	0,03 g	0,30 g	19,26 g	0,14 g	0,54 g	22,04 g	0,00 g	0,56 g	36,04 g	0,00 g	0,00 g
		1,3,7,(6),(8),(10),(11)			1,(3),(7),(8)			1,3,10,(12)			1,7			1,3,7		





Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

Benkovics Titanilla

Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!





Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök								
Tízórai	(00479) Ferencváros 4-6	Vaníliás tej, Fonott kalács	Csipkebogyó tea, Gépsonka, Liga margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű	Áfonyás tea, Vajkrém metélőhagymás, Jégcsap retetek, Teljes kiőrlésű kenyér	Tej, Méz, Liga margarin, Félbarna kenyér								
		Energia: 318,71 Kcal / 1 332,21 KJ		Energia: 177,34 Kcal / 741,28 KJ		Energia: 216,04 Kcal / 903,05 KJ		Energia: 220,80 Kcal / 922,94 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12,70 g	8,26 g	3,80 g	8,85 g	4,56 g	1,28 g	4,38 g	10,49 g	4,87 g	10,54 g	5,38 g	2,34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		48,03 g	8,82 g	0,79 g	25,10 g	6,99 g	0,84 g	25,83 g	7,00 g	0,37 g	32,29 g	20,25 g	1,10 g
		1,3,7		1,3,7,(6)		1,7		1,7					
Ebéd	(00479) Ferencváros 4-6	Vaníliás körtelevés, Tonhalas pelatti, Tészta köret , Reszelt sajt , Gyümölcs	Fejtett bableves , Grillfűszeres csirkemell, Kukoricás rizs, Céklasaláta , Alma	Tárkonyos pulykaragu leves, Piskótarolád	Zabgaluskaleves, Sárgaborsó főzelék , Csirkepörkölt, Alma, Teljes kiőrlésű kenyér								
		Energia: 518,47 Kcal / 2 167,20 KJ		Energia: 536,43 Kcal / 2 242,28 KJ		Energia: 391,66 Kcal / 1 637,14 KJ		Energia: 606,27 Kcal / 2 534,21 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17,59 g	19,78 g	7,07 g	22,62 g	18,23 g	3,49 g	14,52 g	12,99 g	5,84 g	36,99 g	20,66 g	3,07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		66,58 g	15,51 g	0,93 g	65,51 g	6,99 g	1,25 g	53,67 g	30,34 g	0,71 g	67,25 g	0,06 g	0,51 g
		1,4,7,(6)		1,7,9,15,(3),(6),(10),(11)		1,3,7		1,3					
Uzsonna	(00479) Ferencváros 4-6	Főtt tojás, Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Puffasztott rizs , Alma	Kockasajt , Kifli, vizes	Löncsfelvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű								
		Energia: 177,43 Kcal / 741,66 KJ		Energia: 403,88 Kcal / 1 688,22 KJ		Energia: 116,77 Kcal / 488,10 KJ		Energia: 116,75 Kcal / 488,02 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,22 g	7,34 g	1,87 g	7,25 g	1,14 g	0,33 g	5,10 g	5,44 g	2,97 g	3,71 g	3,24 g	0,67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		18,62 g	0,00 g	0,58 g	91,98 g	0,00 g	0,02 g	11,84 g	0,00 g	0,85 g	18,30 g	0,00 g	1,13 g
		1,3,(7)				1,7		1,3,7,(6)					





Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

Benkovics Titanilla

Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!





Heti étlap 2025.04.21. - 2025.04.25.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00479) Ferencváros 4-6	Almás tea, Ökörszem			Citromos tea, Tejbedara , Kakaó szórat			Meggyes tea, Kópé szelet, Liga margarin, Kígyóborka, Félbarna kenyér			Erdei gyümölcstea, Eidámi sajt, Liga margarin, Sárgarépa, Zsemle		
		Energia: 189,09 Kcal / 790,40 KJ			Energia: 352,27 Kcal / 1 472,49 KJ			Energia: 155,78 Kcal / 651,16 KJ			Energia: 224,28 Kcal / 937,49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4,00 g	4,20 g	1,20 g	10,77 g	3,13 g	1,70 g	6,96 g	6,96 g	2,43 g	9,64 g	8,91 g	4,92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		33,19 g	14,00 g	0,29 g	69,75 g	17,99 g	0,19 g	28,23 g	8,00 g	1,41 g	26,19 g	7,00 g	1,12 g
1,3,7			1,7			1,(6),(7),(10)			1,7				
Ebéd	(00479) Ferencváros 4-6	Magyaros burgonyaleves, Tökfőzelék, Sült virsli, Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcs			Csurgatott tojás leves, Budapest ragu, Tarhonya köret ovi, Gyümölcs			Lebbencsleves , Rakott zöldbab, Banán			Húsgombóclevés , Káposztás kocka , Gyümölcs		
		Energia: 534,18 Kcal / 2 232,87 KJ			Energia: 601,74 Kcal / 2 515,27 KJ			Energia: 599,02 Kcal / 2 503,90 KJ			Energia: 366,45 Kcal / 1 531,76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16,23 g	29,57 g	7,74 g	26,44 g	33,47 g	7,79 g	19,83 g	28,11 g	9,20 g	11,21 g	6,34 g	0,66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		49,46 g	0,02 g	1,79 g	47,78 g	0,05 g	0,47 g	65,22 g	0,03 g	0,18 g	64,74 g	5,03 g	0,40 g
1,7,(6),(10)			1,3			1,7			1,6,9				
Uzsonna	(00479) Ferencváros 4-6	Sajtos párizsi, Liga margarin, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér			Napraforg z.fűszeres sajtkrém, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Kefír poharas , Kifli teljes kiőrlésű			Tk. sajtos pogácsa		
		Energia: 171,88 Kcal / 718,46 KJ			Energia: 188,28 Kcal / 787,01 KJ			Energia: 230,24 Kcal / 962,40 KJ			Energia: 309,33 Kcal / 1 293,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,02 g	7,26 g	2,40 g	7,17 g	8,48 g	2,23 g	11,07 g	7,82 g	3,97 g	1,00 g	21,00 g	6,50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		19,61 g	0,00 g	0,92 g	20,71 g	0,00 g	0,86 g	28,62 g	0,00 g	1,04 g	3,40 g	0,50 g	0,08 g
1,7,(6)			1,7			1,7			1,3,7,(8),(11)				





Heti étlap 2025.04.21. - 2025.04.25.

Benkovics Titanilla

Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!





Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

		hétfő			kedd			szerda		
Tízórai	(00479) Ferencváros 4-6	Tejeskávé, Dejós csiga 50g			Szilvás tea, Lenmagos tojáskrém, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Barackos tea, Olasz felvágott, Liga margarin, Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű		
		Energia: 512,86 Kcal / 2 143,75 Kj			Energia: 185,74 Kcal / 776,39 Kj			Energia: 198,19 Kcal / 828,43 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		16,20 g	17,68 g	1,63 g	7,55 g	5,63 g	1,04 g	6,43 g	7,80 g	2,55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		69,22 g	6,99 g	0,27 g	26,08 g	7,00 g	0,53 g	25,58 g	7,00 g	1,02 g
1,7			1,3,10,(12)			1,3,7				
Ebéd	(00479) Ferencváros 4-6	Csontleves , Eperlevél, Parajfőzelék , Főtt burgonya, Főtt tojás, Gyümölcs			Paradicsomleves, Pásztor tarhonya, Csemege uborka, Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcs			Gyümölcslé 100% 0,2l- es, Rántott halrudacska, Párolt rizs , Tartármártás		
		Energia: 393,52 Kcal / 1 644,91 Kj			Energia: 641,08 Kcal / 2 679,71 Kj			Energia: 560,70 Kcal / 2 343,73 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15,53 g	11,86 g	2,32 g	22,34 g	21,66 g	5,58 g	22,99 g	17,31 g	3,02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		54,80 g	0,02 g	0,76 g	87,75 g	8,38 g	3,01 g	77,09 g	1,00 g	0,53 g
1,3,7,9			1,3,9,10,15,(6),(7)			1,3,4,7,10,(2),(6),(9),(12)				
Uzsonna	(00479) Ferencváros 4-6	Kenőmájas, Paradicsom, Zsemle, teljes kiőrlésű			Kakaó poharas 0,2l, Kifli, vizes			Mini pizza		
		Energia: 103,33 Kcal / 431,92 Kj			Energia: 185,33 Kcal / 774,68 Kj			Energia: 519,14 Kcal / 2 170,01 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		3,78 g	1,51 g	0,08 g	8,76 g	1,44 g	0,54 g	8,00 g	29,00 g	9,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		18,49 g	0,00 g	0,55 g	34,24 g	22,80 g	0,52 g	56,00 g	10,56 g	1,20 g
1,3,7,(6),(10)			1,7			1,7,(3),(8),(11)				





Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

Benkovics Titanilla

Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

