



Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00479) Ferencváros 4-6	Tejeskávé, Fonott kalács			Gyümölcstea, Löncsfelvágott, Liga margarin, Kígyóuborka, Félbarna kenyér			Vaníliás tej, Tk. kakaós csiga			Áfonyás tea, Kőrözött, Félbarna kenyér			Szilvás tea, Mozzarella sajt, Liga margarin, Sárgarépa, Császárszemle		
		Energia: 328,95 Kcal / 1 375,01 KJ			Energia: 149,19 Kcal / 623,61 KJ			Energia: 268,58 Kcal / 1 122,66 KJ			Energia: 189,83 Kcal / 793,49 KJ			Energia: 200,24 Kcal / 837,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12,75 g	8,26 g	3,80 g	4,23 g	2,81 g	0,71 g	10,80 g	19,20 g	7,23 g	8,16 g	4,59 g	2,11 g	5,15 g	7,93 g	1,79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50,52 g	10,49 g	0,79 g	26,66 g	5,99 g	1,41 g	36,60 g	7,50 g	0,67 g	28,77 g	7,00 g	0,80 g	26,92 g	7,00 g	0,55 g		
1,3,7			1,(6),(7)			1,7,(3),(8),(11)			1,7			1,3,7,(8),(11)				
Ebéd	(00479) Ferencváros 4-6	Csurgatott tojás leves, Mézes mustáros csirkemell, Párolt rizs			Csontleves, Cérnametélt, Tökfőzelék, Sült virsli, Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér			Meggyleves, Sajtos hús, Petrezselymes burgonya			Magyaros burgonyaleves, Székelykáposzta, Tejföl 12 %, Félbarna kenyér, Alma			Legényfogó leves, Mák szórat, Tészta köret, Narancs		
		Energia: 539,59 Kcal / 2 255,49 KJ			Energia: 532,95 Kcal / 2 227,73 KJ			Energia: 574,18 Kcal / 2 400,07 KJ			Energia: 535,00 Kcal / 2 236,30 KJ			Energia: 416,57 Kcal / 1 741,26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		22,83 g	23,38 g	4,14 g	17,34 g	27,75 g	7,50 g	22,77 g	25,02 g	8,03 g	18,70 g	30,50 g	9,75 g	15,85 g	14,24 g	3,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58,76 g	0,65 g	0,40 g	52,28 g	0,02 g	2,37 g	62,23 g	13,43 g	0,48 g	45,54 g	0,02 g	1,08 g	55,50 g	10,01 g	0,15 g		
1,3,7,10,(12)			1,7,9,(6),(10)			1,7			1,7,(12)			1,7,9				
Uzsonna	(00479) Ferencváros 4-6	Sajtkrém, natur, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű			Gyümölcsjoghurt 100g, Kifli teljes kiőrlésű			Tonhalkrém, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Párizsi, Liga margarin, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű stangli			Tk. sajtos pogácsa		
		Energia: 141,75 Kcal / 592,52 KJ			Energia: 183,87 Kcal / 768,58 KJ			Energia: 143,29 Kcal / 598,95 KJ			Energia: 315,53 Kcal / 1 318,92 KJ			Energia: 309,33 Kcal / 1 293,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6,73 g	3,55 g	1,87 g	7,07 g	3,52 g	1,62 g	5,05 g	4,33 g	0,79 g	13,11 g	8,58 g	2,53 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
20,63 g	0,00 g	0,93 g	30,65 g	6,50 g	0,69 g	21,12 g	0,00 g	0,96 g	44,36 g	0,10 g	1,76 g	3,40 g	0,50 g	0,08 g		
1,3,7			1,7			1,3,4,10,(6),(7)			1,(6),(7),(10)			1,3,7,(8),(11)				





Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

Benkovics Titanilla

Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!





Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00479) Ferencváros 4-6	Kakaó, Briós			Barackos tea, Olasz felvágott, Liga margarin, Zsemle			Tej, Mogyorókrém , Félbarna kenyér			Csipkebogyó tea, Pulyka felvágott, Liga margarin, Sárgarépa, Teljes kiőrlésű kenyér			Meggyes tea, Trappista sajt, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle		
		Energia: 321,46 Kcal / 1 343,70 KJ			Energia: 185,17 Kcal / 774,01 KJ			Energia: 408,27 Kcal / 1 706,57 KJ			Energia: 174,88 Kcal / 731,00 KJ			Energia: 228,06 Kcal / 953,29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16,36 g	14,35 g	6,61 g	5,79 g	7,21 g	2,56 g	13,08 g	15,78 g	4,04 g	8,09 g	3,22 g	0,87 g	10,02 g	9,32 g	5,15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74,91 g	19,19 g	0,87 g	24,29 g	7,00 g	0,99 g	53,01 g	19,20 g	1,56 g	28,18 g	6,99 g	1,05 g	25,91 g	8,00 g	1,15 g		
1,3,7,(8),(11)			1,(7)			1,6,7,8			1,(6),(7)			1,7				
Ebéd	(00479) Ferencváros 4-6	Tarhonyaleves , Zöldbabfőzelék , Sertés pörkölt, Gyümölcs			Zöldborsóleves, Paradicsomos penne, Reszelt sajt , Narancs			Zabgaluskaleves, Burgonyafőzelék , Dínó falatok, Mandarin			Fokhagyma krémleves, Pirított zsemlekočka, Lecsós csirkemáj, Főtt burgonya			Csirkegulyás , Túrós metélt ovi, Tejföl 12 %, Alma		
		Energia: 565,07 Kcal / 2 361,99 KJ			Energia: 458,24 Kcal / 1 915,44 KJ			Energia: 475,05 Kcal / 1 985,71 KJ			Energia: 478,36 Kcal / 1 999,54 KJ			Energia: 721,18 Kcal / 3 014,53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20,31 g	36,74 g	9,96 g	26,09 g	18,04 g	6,51 g	9,44 g	24,36 g	4,35 g	23,43 g	22,37 g	5,99 g	34,71 g	30,56 g	11,46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,05 g	0,02 g	0,22 g	46,99 g	0,35 g	0,89 g	53,45 g	0,12 g	0,32 g	44,67 g	0,00 g	0,81 g	75,31 g	0,02 g	0,39 g		
1,3,7			1,7,9			1,3,6,7,9,11,(10)			1,7,9			1,7,9				
Uzsonna	(00479) Ferencváros 4-6	Főtt tojás, Liga margarin, Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű			Vajkrém magyaros, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Turista felvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű stangli			Ricottás táska			Kockasajt , Kifli, vizes		
		Energia: 182,92 Kcal / 764,61 KJ			Energia: 230,25 Kcal / 962,45 KJ			Energia: 321,76 Kcal / 1 344,96 KJ			Energia: 259,00 Kcal / 1 082,62 KJ			Energia: 116,77 Kcal / 488,10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,38 g	7,65 g	1,91 g	5,52 g	12,70 g	5,83 g	14,21 g	8,78 g	2,58 g	6,20 g	13,00 g	6,00 g	5,10 g	5,44 g	2,97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19,13 g	0,00 g	0,73 g	23,20 g	0,00 g	0,44 g	44,36 g	0,10 g	1,89 g	19,00 g	6,00 g	0,20 g	11,84 g	0,00 g	0,85 g		
1,3,7			1,7			1,(6),(7)			1,7,(3),(8),(11)			1,7				





Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00479) Ferencváros 4-6	Málna ízű tej, Pereg			Citromos tea, Sonkaszelet , Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű			Karamell , Rózsakalács			Menta tea, Tojáskrém, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér			Erdei gyümölcsstea, Házi húskrém, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 170,23 Kcal / 711,56 KJ			Energia: 168,40 Kcal / 703,91 KJ			Energia: 313,10 Kcal / 1 308,76 KJ			Energia: 176,17 Kcal / 736,39 KJ			Energia: 216,03 Kcal / 903,01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,68 g	4,15 g	1,96 g	6,48 g	4,35 g	1,30 g	9,80 g	11,50 g	4,13 g	6,80 g	4,99 g	0,99 g	14,07 g	4,95 g	1,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26,20 g	0,13 g	0,38 g	25,82 g	7,00 g	1,21 g	42,09 g	13,49 g	0,62 g	26,02 g	7,00 g	0,55 g	28,48 g	7,00 g	0,50 g		
1,3,7,15			1,3,7			1,7,12,(3),(8),(11)			1,3,10,(12)			1,3,(7)				
Ebéd	(00479) Ferencváros 4-6	Brokkolikrémleves , Pusztapörkölt, Napraforgómag, Céklasaláta			Lebbencsleves , Paradicsomos káposzta, Natúr sertésszelet , Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér			Almaleves , Rántott halrudacska, Rizi-bizi ovi, Tartármártás , Mandarin			Májgombóc leves , Vegán Bolognai spagetti, Reszelt sajt , Alma			Jókai bableves , Tejberizs, Meggy ragu, Körte		
		Energia: 497,93 Kcal / 2 081,35 KJ			Energia: 506,02 Kcal / 2 115,16 KJ			Energia: 477,66 Kcal / 1 996,62 KJ			Energia: 497,44 Kcal / 2 079,30 KJ			Energia: 627,28 Kcal / 2 622,03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18,30 g	29,59 g	7,27 g	19,37 g	19,55 g	3,26 g	24,28 g	17,19 g	3,95 g	21,00 g	18,89 g	8,31 g	22,20 g	14,75 g	4,93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,62 g	3,42 g	0,59 g	61,74 g	11,44 g	0,32 g	55,66 g	10,99 g	1,73 g	59,76 g	0,93 g	2,58 g	99,94 g	29,52 g	1,45 g		
1,7,15			1			1,3,4,7,10,(2),(6),(9),(12)			1,7,9,(3),(6)			1,7,9				
Uzsonna	(00479) Ferencváros 4-6	Kenőmájás, Savanyú káposzta, Zsemle, teljes kiőrlésű			Vaniliás túrókrém, Félbarna kenyér			Tavaszi felvágott, Liga margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaó poharas 0,2l, Kifli, vizes			Mini pizza		
		Energia: 99,95 Kcal / 417,79 KJ			Energia: 303,67 Kcal / 1 269,34 KJ			Energia: 155,27 Kcal / 649,03 KJ			Energia: 185,33 Kcal / 774,68 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
		3,63 g	1,60 g	0,10 g	14,19 g	9,63 g	4,94 g	6,36 g	6,15 g	2,01 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17,60 g	0,00 g	0,56 g	39,72 g	16,98 g	0,80 g	18,65 g	0,00 g	0,91 g	34,24 g	12,20 g	0,52 g	56,00 g	5,00 g	1,20 g		
1,3,7,(6),(10),(12)			1,7			1,(6),(7)			1,7			1,7,(3),(8),(11)				





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!





Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00479) Ferencváros 4-6	Tej, Dejós rúd			Meggyes tea, Sajtos párizsi, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle			Kakaó, Ízes levél			Menta tea, Céklás vajkrém, Hamburger puffancs			Barackos tea, Eidámi sajt, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 483,06 Kcal / 2 019,19 Kj			Energia: 195,03 Kcal / 815,23 Kj			Energia: 343,37 Kcal / 1 435,29 Kj			Energia: 302,24 Kcal / 1 263,36 Kj			Energia: 223,43 Kcal / 933,94 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15,80 g	18,00 g	7,83 g	6,34 g	7,04 g	2,44 g	9,63 g	14,62 g	4,93 g	6,41 g	18,21 g	8,08 g	10,07 g	9,11 g	4,86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61,60 g	16,50 g	0,37 g	26,49 g	8,00 g	1,02 g	42,91 g	18,89 g	0,68 g	27,33 g	9,00 g	0,38 g	25,15 g	7,00 g	0,94 g		
1,3,7			1,7,(6)			1,7,(3),(6),(12)			1,7,(3),(6),(8),(11)			1,7				
Ebéd	(00479) Ferencváros 4-6	Paradicsomleves, Budapest ragu, Párolt bulgur, Mandarin			Árpagyöngyleves, Parajfőzelék, Főtt burgonya, Főtt tojás, Gyümölcs			Magyaros karfiolleves, Hentes tokány, Párolt rizs			Rántott leves, Zöldborsófőzelék, Sült csirkecomb, Levesgyöngy			Frankfurti jellegű leves, Tészta köret, Reszelt sajt, Tejföl 12%, Körte		
		Energia: 654,37 Kcal / 2 735,27 Kj			Energia: 395,88 Kcal / 1 654,78 Kj			Energia: 554,18 Kcal / 2 316,47 Kj			Energia: 587,01 Kcal / 2 453,70 Kj			Energia: 623,60 Kcal / 2 606,65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25,79 g	31,23 g	7,29 g	14,67 g	13,45 g	2,51 g	16,71 g	29,82 g	6,47 g	39,70 g	26,15 g	4,04 g	24,11 g	34,45 g	13,69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69,63 g	8,45 g	0,19 g	52,71 g	0,02 g	0,30 g	54,07 g	0,09 g	1,98 g	47,28 g	6,01 g	0,45 g	53,43 g	0,02 g	2,37 g		
1,9			1,3,7			9,10,15,(1)			1,3,7			1,7,9,(6),(10)				
Uzsonna	(00479) Ferencváros 4-6	Vajkrém metélőhagymás, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér			Kefír poharas, Kifli teljes kiőrlésű			Kópé szelet, Liga margarin, Jégcsap retek, Császárszemle			Csemege szalámi, Liga margarin, Sárgarépa, Zsemle, teljes kiőrlésű			Alma, Keksz, teljes kiőrlésű		
		Energia: 223,39 Kcal / 933,77 Kj			Energia: 230,24 Kcal / 962,40 Kj			Energia: 163,48 Kcal / 683,35 Kj			Energia: 252,26 Kcal / 1 054,45 Kj			Energia: 93,97 Kcal / 392,79 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,17 g	12,58 g	5,83 g	11,07 g	7,82 g	3,97 g	8,11 g	11,93 g	3,03 g	9,23 g	15,07 g	5,41 g	1,59 g	2,83 g	0,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22,13 g	0,00 g	0,45 g	28,62 g	0,00 g	1,04 g	17,98 g	0,00 g	1,01 g	23,31 g	0,06 g	1,64 g	14,99 g	3,27 g	0,15 g		
1,7			1,7			1,3,7,(6),(8),(10),(11)			1,3,7			1,(5),(6),(8),(11)				





Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

