

Heti étlap 2026.06.22. - 2026.06.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
Ebéd	(00125) Ferencváros 65+	Halgulyás[1,3,4,9], Piskótarolád[1,3,7], Gyümölcs			Árpagyöngyleves [1], Burgonyafőzelék [1,7], Piritott csirkemáj, Tejszelet [1,3,7]			Fokhagyma krémleves[1,7,9], Levesgyöngy [1,3,7], Ázsiai csirkés tészta[1,6, (12)]			Lebbencsleves[1], Rakott zöldség[7, (1)], Banán			Zabgaluskaleves [1,3], Tököfőzelék [1,7], Csirkepörkölt [9,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Paradicsomleves [1,9], Kolbászos slambuc[1]			Hamisgulyás[9], Kapros gombás csirkeragu[1,7], Galuska köret [1,3]		
		Energia: 646.85 Kcal / 2,703.83 KJ			Energia: 891.56 Kcal / 3,726.72 KJ			Energia: 685.10 Kcal / 2,863.72 KJ			Energia: 822.16 Kcal / 3,436.63 KJ			Energia: 805.44 Kcal / 3,366.74 KJ			Energia: 736.18 Kcal / 3,077.23 KJ			Energia: 1,039.60 Kcal / 4,345.53 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		22.21 g	18.34 g	6.96 g	35.75 g	45.31 g	10.72 g	34.77 g	25.21 g	4.74 g	27.30 g	39.82 g	12.27 g	40.14 g	37.48 g	7.05 g	20.83 g	34.77 g	9.13 g	25.63 g	33.27 g	6.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		96.54 g	37.94 g	1.37 g	83.62 g	11.55 g	5.90 g	78.92 g	0.03 g	4.39 g	87.10 g	0.11 g	3.45 g	75.67 g	0.06 g	6.20 g	83.50 g	12.58 g	4.05 g	51.40 g	0.00 g	5.32 g
		1,3,4,7,9			1,3,7			1,3,6,7,9,(12)			1,7			1,3,7,9			1,9			1,3,7,9		

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

