

Heti étlap 2026.07.06. - 2026.07.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
Ebéd	(00125) Ferencváros 65+	Rozmaringos csirkeraguleves [1,9], Káposztás kocka [1]			BrokkolikréMLEves [1,7], Pirított zsemlekocka[1], Mexikói sertéstokány[1], Párolt rizs			Daragaluska leves [1,3,9], Kelkáposzta főzelék [1], Sertés pörkölt, Teljes kiörlésű kenyér[1]			Paradicsomleves [1,9], Zöldséges bulgur[1], Rántott párizsi (1,6,7,10)			Tarhonyaleves [1,3], Rakott karfiol [7,(1)], Gyümölcs, Kakaós palacsinta [1,3,7]			Kertészleves[1,9], Burgonyafőzelék [1,7], Rántott párizsi (1,6,7,10)			Szilvaleves [1,7], Burgonyapüré[7], Vagdalt[1,3,(7)], Káposztasaláta[15, (12)]		
		Energia: 630.14 Kcal / 2,633.99 KJ			Energia: 937.03 Kcal / 3,916.79 KJ			Energia: 831.26 Kcal / 3,474.67 KJ			Energia: 731.10 Kcal / 3,056.00 KJ			Energia: 1,093.68 Kcal / 4,571.58 KJ			Energia: 707.45 Kcal / 2,957.14 KJ			Energia: 975.82 Kcal / 4,078.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.41 g	19.14 g	2.30 g	27.72 g	50.68 g	12.05 g	33.38 g	49.73 g	11.65 g	25.89 g	34.77 g	6.10 g	34.48 g	57.47 g	15.79 g	24.76 g	38.95 g	8.47 g	31.81 g	38.83 g	12.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		83.88 g	10.04 g	4.28 g	91.49 g	0.27 g	4.74 g	61.24 g	0.03 g	6.58 g	81.41 g	10.53 g	3.33 g	107.87 g	20.03 g	5.53 g	63.13 g	0.09 g	6.23 g	121.55 g	24.98 g	7.21 g
		1,9			1,7			1,3,9			1,9,(6),(7),(10)			1,3,7			1,7,9,(6),(10)			1,3,7,15,(12)		

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

