|  |  |
| --- | --- |
| **Étkeztetési Szolgáltató Gazdasági Szervezet** | **1134 Budapest, Róbert Károly krt. 49-51.** |

| **Heti étlap 2023.08.28. - 2023.09.01., 35. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tejeskávé, Pogácsa klf. | | | Gyümölcstea, Margarin Delma TM, Paradicsom, Csirkesonka, Kovászos kenyér | | | Citromos tea, Párizsi baromfi, Margarin Delma TM, Korpás kenyér, TV paprika | | | Kakaó, Briós 100g | | | Citromos tea, Korpás kenyér, Gyulai kenőmájas, TV paprika | | |  | | |  | | |
| Energia: 570,67 Kcal / 2 385,40 Kj | | | Energia: 320,24 Kcal / 1 338,60 Kj | | | Energia: 348,19 Kcal / 1 455,43 Kj | | | Energia: 427,70 Kcal / 1 787,79 Kj | | | Energia: 347,39 Kcal / 1 452,09 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 17,50 g | 24,81 g | 13,11 g | 13,63 g | 6,84 g | 1,92 g | 11,33 g | 8,73 g | 2,76 g | 14,62 g | 10,77 g | 5,43 g | 9,99 g | 9,13 g | 4,12 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 69,25 g | 16,51 g | 2,01 g | 48,99 g | 0,76 g | 2,47 g | 53,52 g | 9,93 g | 1,95 g | 67,74 g | 19,98 g | 1,01 g | 53,01 g | 9,77 g | 1,84 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7 | | | 1,12 | | | 1,12 | | | 1,3,6,7 | | | 1,6,10,12 | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Müzliszelet, Szilva | | | Zsemle, Kockasajt, Újhagyma db | | | Mozarella sajt, Tönkölyös rozsos stangli 65g, Nektarin | | | Korpás zsemle, Lilahagyma, Margarin Delma TM, Pulykasonka | | | Korpás kifli 50g, Vajkrém magyaros, Paradicsom | | |  | | |  | | |
| Energia: 177,43 Kcal / 741,66 Kj | | | Energia: 192,50 Kcal / 804,65 Kj | | | Energia: 363,87 Kcal / 1 520,98 Kj | | | Energia: 75,17 Kcal / 314,21 Kj | | | Energia: 49,77 Kcal / 208,04 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 2,72 g | 2,20 g | 0,86 g | 6,27 g | 3,18 g | 1,89 g | 16,78 g | 8,27 g | 4,35 g | 7,65 g | 5,95 g | 1,62 g | 5,93 g | 4,67 g | 2,65 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 35,00 g | 7,00 g | 0,04 g | 33,70 g | 1,06 g | 0,95 g | 55,36 g | 1,14 g | 1,00 g | 22,87 g | 0,18 g | 1,13 g | 25,44 g | 0,50 g | 0,67 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,5,6,(7),(8),(11) | | | 1,7 | | | 1,7,11 | | | 1,6,7,(9),(10) | | | 1,7 | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Májgaluska leves, Carbonara spagetti | | | Tarhonyaleves, Tökfőzelék, Csibefasírt, Korpás kenyér, Nápolyi szelet | | | Kókuszos ananászleves, Mexikói csirkecomb, Petrezselymes rizs | | | Zöldborsóleves vajgaluska, Rántott borda, Petrezselymes burgonya, Uborka saláta | | | Csontleves eperlevéllel, Lecsós pulykatokány, Bulgur | | |  | | |  | | |
| Energia: 585,38 Kcal / 2 446,89 Kj | | | Energia: 910,91 Kcal / 3 807,60 Kj | | | Energia: 749,75 Kcal / 3 133,96 Kj | | | Energia: 740,53 Kcal / 3 095,42 Kj | | | Energia: 614,73 Kcal / 2 569,57 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 33,75 g | 10,38 g | 4,45 g | 35,86 g | 33,87 g | 12,31 g | 32,81 g | 21,82 g | 7,58 g | 33,13 g | 13,69 g | 4,61 g | 30,88 g | 23,23 g | 3,03 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 89,67 g | 5,63 g | 2,51 g | 112,33 g | 17,14 g | 1,87 g | 102,75 g | 5,34 g | 0,54 g | 117,31 g | 14,35 g | 0,59 g | 88,02 g | 5,35 g | 0,92 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7,9,(6),(10) | | | 1,3,6,7,9,(5),(8),(11) | | | 1,(3),(6),(7),(9),(10) | | | 1,3,7,(6),(8),(9),(11) | | | 1,9,(3),(4),(5),(6),(7),(10) | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Actimel ivójoghurt, Rozsos zsemle 60g | | | Croissant (csomagos),  Tej szívószálas | | | Keksz Mesefit Zab, Natúr joghurt | | | Zsemle, Tömlőssajt 50 g | | | Őszibarack, Puding | | |  | | |  | | |
| Energia: 250,70 Kcal / 1 047,93 Kj | | | Energia: 396,20 Kcal / 1 656,12 Kj | | | Energia: 265,80 Kcal / 1 111,04 Kj | | | Energia: 295,49 Kcal / 1 235,15 Kj | | | Energia: 215,90 Kcal / 902,46 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 7,84 g | 2,06 g | 1,21 g | 18,10 g | 8,30 g | 7,40 g | 7,28 g | 11,52 g | 6,20 g | 11,80 g | 12,39 g | 7,26 g | 5,20 g | 3,80 g | 2,60 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 49,30 g | 12,32 g | 0,94 g | 54,56 g | 13,86 g | 1,10 g | 31,56 g | 15,84 g | 0,39 g | 33,08 g | 0,32 g | 2,05 g | 39,40 g | 18,10 g | 0,20 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | 1,3,7 | | | 1,7,(3),(5),(8) | | | 1 | | | 7 | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Citromos tea, Csemege szalámi, Margarin Delma TM,  Kukoricás kenyér, TV paprika, Túró Rudi | | | Citromos tea,  Főtt füstölt tarja, Rozskenyér, Mustár | | | Gyümölcstea, Kovászos kenyér, Margarin Delma TM, Uzsonna/gépsonka, Uborka, Piskótaszelet db | | | Gyümölcstea, Rozskenyér,  TV paprika, Löncs, Müzliszelet, Margarin Delma TM | | | Gyümölcstea, Paprikás szalámi, Margarin Delma TM,  Kukoricás kenyér, Paradicsom | | |  | | |  | | |
| Energia: 605,11 Kcal / 2 529,36 Kj | | | Energia: 468,65 Kcal / 1 958,96 Kj | | | Energia: 445,82 Kcal / 1 863,53 Kj | | | Energia: 544,86 Kcal / 2 277,51 Kj | | | Energia: 517,05 Kcal / 2 161,27 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 17,75 g | 30,65 g | 14,36 g | 22,03 g | 13,51 g | 4,43 g | 12,82 g | 11,42 g | 5,20 g | 17,51 g | 20,36 g | 6,94 g | 16,66 g | 30,35 g | 11,98 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 63,14 g | 20,09 g | 3,38 g | 65,32 g | 11,72 g | 4,34 g | 68,37 g | 12,91 g | 2,46 g | 70,59 g | 8,26 g | 3,36 g | 43,77 g | 0,56 g | 3,77 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,6,7,12,(5),(8) | | | 1,10,12 | | | 1,3,12,(6),(8) | | | 1,5,6,12,(7),(8),(11) | | | 1,12 | | |  | | |  | | |