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

| **Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08., 36. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Túrós táska, Tejeskávé | | | Kenőmájas Gyulai, Rozskenyér, Citromos tea, Uborka | | | Kakaó, Kalács, Teavaj | | | Gyümölcstea, Margarin Delma TM, Párizsi baromfi, Zsemle, TV paprika | | | Körített túró, Citromos tea, Rozskenyér, Lilahagyma | | |  | | |  | | |
| Energia: 545,67 Kcal / 2 280,90 Kj | | | Energia: 342,23 Kcal / 1 430,52 Kj | | | Energia: 572,30 Kcal / 2 392,21 Kj | | | Energia: 428,55 Kcal / 1 791,34 Kj | | | Energia: 315,42 Kcal / 1 318,46 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 |
| 17,80 g | 24,51 g | 11,81 g | 9,85 g | 8,90 g | 3,64 g | 14,70 g | 26,77 g | 16,83 g | 14,38 g | 10,46 g | 3,12 g | 10,07 g | 4,28 g | 2,34 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 63,35 g | 26,51 g | 1,21 g | 52,50 g | 9,69 g | 2,02 g | 67,80 g | 20,04 g | 1,02 g | 67,22 g | 1,45 g | 2,42 g | 56,55 g | 10,88 g | 1,75 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | 1,6,10,12 | | | 1,3,6,7 | | | 1,12 | | | 1,7,12 | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Csirke sonka, Margarin Delma TM, Korpás zsemle | | | Keksz Mesefit Zab, Gyümölcsjoghurt | | | Korpás zsemle, Kockasajt, Paradicsom | | | Perec 60 g, Natúr joghurt, Nektarin | | | Szilva, Trappista sajt szeletelt, Margarin Delma TM, Rozsos zsemle 60g | | |  | | |  | | |
| Energia: 50,70 Kcal / 211,93 Kj | | | Energia: 330,40 Kcal / 1 381,07 Kj | | | Energia: 41,75 Kcal / 174,52 Kj | | | Energia: 207,02 Kcal / 865,34 Kj | | | Energia: 273,98 Kcal / 1 145,24 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 |
| 8,79 g | 3,97 g | 1,08 g | 8,05 g | 11,22 g | 6,10 g | 6,67 g | 3,31 g | 1,75 g | 6,55 g | 5,21 g | 2,91 g | 7,09 g | 3,40 g | 1,35 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 20,05 g | 0,12 g | 1,18 g | 47,04 g | 29,82 g | 0,41 g | 21,36 g | 0,74 g | 0,74 g | 32,64 g | 6,72 g | 0,22 g | 52,68 g | 0,42 g | 1,01 g |  |  |  |  |  |  |
| 1 | | | 1,7,(3),(5),(8) | | | 1,7 | | | 1,3,7,(6) | | | 1,7 | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Karalábéleves zöldséggel, Milánói makaróni, Reszelt sajt, Nektarin | | | Daragaluska leves, Finomfőzelék, Sertés vagdalt, Teljeskiőrlésű kenyér | | | Vegyes gyümölcsleves, Bácskai rizseshús, Vitaminsaláta (csalamádé) | | | Sertésragu leves, Reform piskóta, Csokoládé öntet | | | Brokkolikrémleves, levesgyöngy, Rakott burgonya gazdagon, Csemege uborka | | |  | | |  | | |
| Energia: 937,81 Kcal / 3 920,05 Kj | | | Energia: 883,93 Kcal / 3 694,83 Kj | | | Energia: 735,88 Kcal / 3 075,98 Kj | | | Energia: 808,74 Kcal / 3 380,53 Kj | | | Energia: 1 121,94 Kcal / 4 689,71 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 |
| 41,72 g | 28,29 g | 9,27 g | 36,88 g | 34,39 g | 10,71 g | 21,86 g | 18,31 g | 6,60 g | 26,24 g | 14,72 g | 5,55 g | 38,94 g | 69,56 g | 24,82 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 136,69 g | 11,54 g | 3,47 g | 102,17 g | 15,77 g | 2,18 g | 92,62 g | 10,43 g | 0,76 g | 139,36 g | 74,29 g | 0,91 g | 81,04 g | 6,75 g | 3,35 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,(3),(6),(9),(10) | | | 1,3,7,9,(6),(8),(10),(11) | | | 7,(1),(3),(4),(5),(6),(8),(9),(10),(12) | | | 1,3,7,9,(6),(10) | | | 1,3,7,10,(6) | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Zsemle, Újhagyma db, Vajkrém magyaros | | | Margarin Delma TM, Edami sajt, Paradicsom, Korpás zsemle | | | Rozsos zsemle 60 g, Uzsonna/gépsonka, Margarin Delma TM, Alma | | | Korpás kifli 50 g, Tömlőssajt 50 g, Paradicsom | | | Búrkifli | | |  | | |  | | |
| Energia: 224,10 Kcal / 936,74 Kj | | | Energia: 118,77 Kcal / 496,46 Kj | | | Energia: 313,77 Kcal / 1 311,56 Kj | | | Energia: 148,70 Kcal / 621,57 Kj | | | Energia: 336,00 Kcal / 1 404,48 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 |
| 5,73 g | 6,56 g | 4,11 g | 12,39 g | 9,58 g | 5,17 g | 9,36 g | 3,58 g | 1,47 g | 12,68 g | 12,52 g | 7,10 g | 8,10 g | 8,70 g | 2,80 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 34,58 g | 1,07 g | 0,92 g | 20,80 g | 0,00 g | 1,03 g | 56,57 g | 0,63 g | 1,61 g | 25,59 g | 0,00 g | 1,89 g | 54,10 g | 14,40 g | 0,80 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | 1,7 | | | 1 | | | 1 | | | 1,3,7,(8) | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Banán turmix, Hot dog | | | Mediterrán csirkeragu, Bulgur | | | Pestós csirkemell szelet, Burgonyapüré, Uborka saláta | | | Halrudacska, Jázminrizs, Majonéz | | | Gyümölcslé 0,2l 100%, Zsemle, Margarin Delma TM, TV paprika, Pulykasonka | | |  | | |  | | |
| Energia: 647,07 Kcal / 2 704,75 Kj | | | Energia: 714,56 Kcal / 2 986,86 Kj | | | Energia: 629,86 Kcal / 2 632,81 Kj | | | Energia: 883,87 Kcal / 3 694,58 Kj | | | Energia: 516,10 Kcal / 2 157,30 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 |
| 47,29 g | 42,12 g | 18,34 g | 41,64 g | 20,93 g | 6,55 g | 32,07 g | 25,54 g | 5,78 g | 31,83 g | 26,56 g | 1,51 g | 14,49 g | 10,67 g | 3,22 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 154,45 g | 20,84 g | 7,40 g | 87,20 g | 4,99 g | 1,01 g | 67,06 g | 12,47 g | 1,02 g | 123,88 g | 2,31 g | 0,53 g | 89,37 g | 22,54 g | 2,47 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,10,(3),(6),(9) | | | 1,7 | | | 3,7 | | | 3,10 | | | 1,6,7,(9),(10) | | |  | | |  | | |