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

| **Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15., 37. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tej 3 dl, Pogácsa klf. | | | Tej 3 dl, Gabonapehely | | | Citromos tea, Csirke sonka, Margarin Delma TM,  Korpás kenyér, Paradicsom | | | Tej 3 dl, Céklakrém, Rozskenyér, Pritamin/kaliforniai | | | Kakaó, Briós 100g | | |  | | |  | | |
| Energia: 548,00 Kcal / 2 290,64 Kj | | | Energia: 352,50 Kcal / 1 473,45 Kj | | | Energia: 351,80 Kcal / 1 470,52 Kj | | | Energia: 506,04 Kcal / 2 115,25 Kj | | | Energia: 427,70 Kcal / 1 787,79 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 |
| 17,30 g | 24,80 g | 13,10 g | 13,10 g | 12,00 g | 3,35 g | 14,30 g | 7,16 g | 2,40 g | 16,82 g | 20,92 g | 13,51 g | 14,62 g | 10,77 g | 5,43 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 64,20 g | 14,90 g | 2,00 g | 46,30 g | 27,30 g | 0,51 g | 54,55 g | 9,93 g | 2,31 g | 61,59 g | 15,96 g | 1,75 g | 67,74 g | 19,98 g | 1,01 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7 | | | 1,7,(5),(6),(8) | | | 1,12 | | | 1,7 | | | 1,3,6,7 | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Rozsos zsemle 60g, TV paprika, Löncs, Margarin Delma TM | | | Margarin Delma TM, Korpás zsemle, Edami sajt, Újhagyma db | | | Nektarin, Zsemle,  Vajkrém natúr | | | Mini jam, Korpás stangli | | | Korpás zsemle, Sajtkrém, natúr, Paradicsom | | |  | | |  | | |
| Energia: 276,32 Kcal / 1 155,02 Kj | | | Energia: 116,16 Kcal / 485,55 Kj | | | Energia: 405,57 Kcal / 1 695,28 Kj | | | Energia: 58,50 Kcal / 244,53 Kj | | | Energia: 61,17 Kcal / 255,69 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 |
| 9,56 g | 9,25 g | 3,25 g | 12,21 g | 9,53 g | 5,16 g | 7,09 g | 13,39 g | 8,44 g | 8,84 g | 1,29 g | 0,12 g | 7,06 g | 4,88 g | 2,77 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 38,83 g | 0,42 g | 1,76 g | 20,43 g | 0,00 g | 1,03 g | 63,08 g | 1,52 g | 0,81 g | 55,02 g | 14,25 g | 1,05 g | 22,33 g | 1,44 g | 0,65 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,(6),(7) | | | 1,7 | | | 1,7 | | | 1 | | | 1,7 | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Csurgatott tojásleves, Burgonya főzelék, Sült virsli, Korpás kenyér, Nektarin | | | Csirke gyros, Joghurtos öntet, Friss vegyes saláta, Pita, Csicseriborsó krémleves,  Sajtos cruton | | | Tejfölös gombaleves, Pulykapörkölt, Kagyló tészta, Uborka saláta | | | Rántott halszelet, Jázminrizs, Tartármártás, Karfiolleves vajgaluska | | | Lebbencsleves, Budapest csirkeragu, Kölesköret, Szilva | | |  | | |  | | |
| Energia: 921,30 Kcal / 3 851,03 Kj | | | Energia: 540,28 Kcal / 2 258,37 Kj | | | Energia: 758,60 Kcal / 3 170,95 Kj | | | Energia: 1 038,86 Kcal / 4 342,43 Kj | | | Energia: 587,92 Kcal / 2 457,51 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 |
| 29,97 g | 38,18 g | 14,25 g | 51,99 g | 15,37 g | 6,71 g | 44,01 g | 22,81 g | 3,38 g | 39,06 g | 44,12 g | 10,34 g | 38,90 g | 18,70 g | 2,36 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 111,64 g | 1,50 g | 3,47 g | 114,07 g | 1,34 g | 5,12 g | 110,78 g | 14,36 g | 0,82 g | 116,91 g | 5,99 g | 1,51 g | 83,98 g | 5,28 g | 0,91 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7 | | | 1,7,(3),(6),(10),(11) | | | 1,7,(4),(5),(9) | | | 1,3,4,7,9,10,(6),(8),(11) | | | 1,(3),(4),(5),(7),(8),(9),(11) | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Kefir db, Korpás kifli 50g | | | Alma, Perec 60g | | | Túró Rudi, Müzliszelet | | | Rozsos zsemle 60g, Kockasajt, Alma | | | Actimel ivójoghurt, Pogácsa klf. | | |  | | |  | | |
| Energia: 90,00 Kcal / 376,20 Kj | | | Energia: 80,01 Kcal / 334,44 Kj | | | Energia: 189,60 Kcal / 792,53 Kj | | | Energia: 295,85 Kcal / 1 236,65 Kj | | | Energia: 493,00 Kcal / 2 060,74 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 |
| 9,43 g | 5,86 g | 3,49 g | 0,92 g | 0,00 g | 0,00 g | 4,02 g | 7,50 g | 5,36 g | 8,14 g | 3,19 g | 1,89 g | 10,80 g | 21,80 g | 11,40 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 29,14 g | 5,70 g | 0,64 g | 16,10 g | 0,00 g | 0,02 g | 26,60 g | 18,00 g | 0,04 g | 55,54 g | 1,16 g | 1,17 g | 62,40 g | 13,00 g | 1,80 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | 1,3,7,(6) | | | 1,5,6,7,(8),(11) | | | 1,7 | | | 1,3,7 | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Mákos guba, Vaníliasodó | | | Hentes pulykatokány, Bulgur | | | Zöldbabfőzelék, Tojásrántotta, Kovászos kenyér | | | Teljeskiőrlésű kenyér,  Lecsó virslivel friss | | | Gyümölcslé 0,2l 100%,  Margarin Delma TM, Zsemle,  TV paprika, Pulykasonka,  Túró Rudi | | |  | | |  | | |
| Energia: 459,28 Kcal / 1 919,79 Kj | | | Energia: 512,44 Kcal / 2 142,00 Kj | | | Energia: 535,36 Kcal / 2 237,80 Kj | | | Energia: 935,39 Kcal / 3 909,93 Kj | | | Energia: 640,16 Kcal / 2 675,87 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 |
| 17,78 g | 11,81 g | 4,10 g | 35,20 g | 6,50 g | 2,40 g | 22,45 g | 24,89 g | 5,82 g | 35,74 g | 56,84 g | 21,51 g | 18,51 g | 17,10 g | 8,04 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 69,50 g | 28,73 g | 0,38 g | 73,92 g | 2,41 g | 1,32 g | 53,67 g | 2,97 g | 1,37 g | 69,07 g | 2,95 g | 5,29 g | 101,98 g | 33,60 g | 2,69 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,(3),(6),(9),(10) | | | 1,10 | | | 1,3,7 | | | 1 | | | 1,6,7,(5),(8),(9),(10) | | |  | | |  | | |