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

| **Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22., 38. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tej 3 dl, Pizzás csiga | | | Gyümölcstea, Trappista sajt szeletelt, Margarin Delma TM,  Kukoricás kenyér, TV paprika | | | Gyümölcstea, Körített túró, Korpás kenyér, Pritamin/kaliforniai | | | Tej 3 dl, Kakaós csiga | | | Citromos tea, Főtt virsli, Ketchup, Korpás kenyér | | |  | | |  | | |
| Energia: 435,00 Kcal / 1 818,30 Kj | | | Energia: 270,30 Kcal / 1 129,85 Kj | | | Energia: 302,22 Kcal / 1 263,28 Kj | | | Energia: 380,21 Kcal / 1 589,28 Kj | | | Energia: 586,65 Kcal / 2 452,20 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 |
| 18,00 g | 13,90 g | 6,70 g | 9,05 g | 6,79 g | 2,35 g | 11,46 g | 5,76 g | 3,61 g | 13,00 g | 16,35 g | 2,70 g | 21,12 g | 27,30 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 |
| 57,80 g | 18,90 g | 1,60 g | 42,80 g | 0,56 g | 1,88 g | 49,55 g | 2,84 g | 1,77 g | 43,50 g | 13,80 g | 0,30 g | 60,67 g | 15,16 g | 4,13 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,6,7 | | | 1,7,12 | | | 1,7,12 | | | 1,7,(5),(6) | | | 1,12 | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Csirke sonka, Margarin Delma TM, Paradicsom, Korpás zsemle | | | Kefir db, Korpás kifli 50g | | | Búrkifli | | | Pulykasonka, Margarin Delma TM, Rozsos zsemle 60g, Paradicsom | | | Vajkrém magyaros, Zsemle, TV paprika | | |  | | |  | | |
| Energia: 57,27 Kcal / 239,39 Kj | | | Energia: 90,00 Kcal / 376,20 Kj | | | Energia: 336,00 Kcal / 1 404,48 Kj | | | Energia: 243,57 Kcal / 1 018,12 Kj | | | Energia: 224,04 Kcal / 936,49 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 |
| 9,09 g | 4,03 g | 1,09 g | 9,43 g | 5,86 g | 3,49 g | 8,10 g | 8,70 g | 2,80 g | 8,36 g | 5,92 g | 1,78 g | 5,91 g | 6,63 g | 4,11 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 21,25 g | 0,12 g | 1,18 g | 29,14 g | 5,70 g | 0,64 g | 54,10 g | 14,40 g | 0,80 g | 39,46 g | 0,60 g | 1,52 g | 34,23 g | 1,07 g | 0,92 g |  |  |  |  |  |  |
| 1 | | | 1,7 | | | 1,3,7,(8) | | | 1,6,7,(9),(10) | | | 1,7 | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Palócleves, Szilvatöltelékes nudli, Fahéjszórás, Korpás kenyér | | | Tarhonyaleves, Mexikói pulykaragu,  Párolt rizs, Alma | | | Májgaluska leves, Tökfőzelék, Sertéspörkölt, Teljeskiőrlésű kenyér | | | Zellerkrémleves, levesgyöngy, Csőbensült húsos brokkoli, Nektarin | | | Csontleves cérnametélt,  Főtt sertésszelet, Meggymártás, Főtt burgonya 200g | | |  | | |  | | |
| Energia: 862,76 Kcal / 3 606,34 Kj | | | Energia: 804,91 Kcal / 3 364,52 Kj | | | Energia: 632,29 Kcal / 2 642,97 Kj | | | Energia: 838,18 Kcal / 3 503,59 Kj | | | Energia: 573,52 Kcal / 2 397,31 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 |
| 27,08 g | 16,57 g | 5,15 g | 36,37 g | 15,05 g | 3,80 g | 32,51 g | 22,46 g | 7,04 g | 38,30 g | 38,15 g | 15,76 g | 35,18 g | 14,11 g | 5,64 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 145,92 g | 23,24 g | 1,22 g | 124,88 g | 4,46 g | 0,98 g | 73,93 g | 10,31 g | 1,63 g | 78,38 g | 8,57 g | 4,08 g | 74,29 g | 15,77 g | 0,22 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7,(6),(8),(11) | | | 1,3,9 | | | 1,3,7,9,(4),(5) | | | 1,3,7,9 | | | 1,7,9,(3),(6),(10) | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Őszibarack, Müzliszelet | | | Vajkrém magyaros, Zsemle, Uborka | | | Párizsi baromfi, Margarin Delma TM, Rozsos zsemle 60g, Uborka | | | Natúr joghurt, Nápolyi szelet | | | Rétes klf. | | |  | | |  | | |
| Energia: 172,69 Kcal / 721,84 Kj | | | Energia: 221,69 Kcal / 926,66 Kj | | | Energia: 249,23 Kcal / 1 041,78 Kj | | | Energia: 251,90 Kcal / 1 052,94 Kj | | | Energia: 398,90 Kcal / 1 667,40 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 |
| 2,66 g | 2,20 g | 0,86 g | 5,85 g | 6,57 g | 4,11 g | 8,78 g | 6,94 g | 2,07 g | 6,16 g | 15,00 g | 9,70 g | 4,90 g | 21,20 g | 0,00 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 34,40 g | 7,00 g | 0,04 g | 33,84 g | 1,07 g | 0,93 g | 38,44 g | 0,57 g | 1,55 g | 22,02 g | 14,22 g | 0,23 g | 44,00 g | 0,00 g | 0,00 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,5,6,(7),(8),(11) | | | 1,7 | | | 1 | | | 1,6,7,(3),(5),(8) | | |  | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Májas hurka, Petrezselymes burgonya, Kovászos uborka | | | Gombapaprikás, Szarvacska tészta, Csemege uborka | | | Vaníliás puliszka fahéj | | | Citromos tea, Hamburger | | | Gyümölcslé 0,2l 100%, Löncs, Margarin Delma TM,  Korpás zsemle, Uborka | | |  | | |  | | |
| Energia: 628,33 Kcal / 2 626,42 Kj | | | Energia: 521,66 Kcal / 2 180,54 Kj | | | Energia: 455,83 Kcal / 1 905,37 Kj | | | Energia: 1 059,22 Kcal / 4 427,54 Kj | | | Energia: 263,93 Kcal / 1 103,23 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 |
| 26,27 g | 11,59 g | 4,36 g | 23,87 g | 11,60 g | 2,80 g | 12,66 g | 13,65 g | 6,98 g | 34,13 g | 39,69 g | 15,26 g | 16,87 g | 16,28 g | 5,39 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 63,22 g | 3,52 g | 5,71 g | 84,81 g | 9,46 g | 1,07 g | 69,85 g | 35,39 g | 0,35 g | 138,50 g | 31,79 g | 3,97 g | 63,18 g | 21,60 g | 2,46 g |  |  |  |  |  |  |
| (1) | | | 1,7,10,(4),(5),(9) | | | 7 | | | 1,3,7,10,12,(6) | | | 1,(6),(7) | | |  | | |  | | |