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

| **Heti étlap 2023.10.23. - 2023.10.27., 43. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tej 3 dl, Májkrém konzerv, Teljeskiőrlésű kenyér, Lilahagyma | | | Tejeskávé, Sajtos rúd | | | Gyümölcstea, Körített túró, Rozskenyér, Paradicsom | | | Kakaó, Kalács, Margarin Delma TM | | | Citromos tea, Főtt virsli rúd, Korpás kenyér, Ketchup | | |  | | |  | | |
| Energia: 465,49 Kcal / 1 945,75 Kj | | | Energia: 154,67 Kcal / 646,52 Kj | | | Energia: 294,54 Kcal / 1 231,18 Kj | | | Energia: 398,70 Kcal / 1 666,57 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 |
| 22,65 g | 11,75 g | 5,09 g | 19,94 g | 33,42 g | 16,81 g | 11,30 g | 5,55 g | 3,14 g | 13,11 g | 13,29 g | 5,95 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 |
| 67,09 g | 15,33 g | 2,57 g | 57,63 g | 15,41 g | 1,18 g | 48,37 g | 2,76 g | 1,93 g | 56,44 g | 18,12 g | 1,01 g | 60,67 g | 15,16 g | 4,13 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,(3),(6) | | | 1,3,7 | | | 1,7,12 | | | 1,3,6,7 | | | 1,12 | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tömlőssajt 50 g, Zsemle | | | Párizsi marha, Margarin Delma TM, Korpás zsemle, Uborka | | | Natúr joghurt, Magvas zsemle | | | Paradicsom, Korpás zsemle, Margarin Delma TM,  Edami sajt | | | Vajkrém magyaros, TV paprika,  Korpás zsemle | | |  | | |  | | |
| Energia: 295,49 Kcal / 1 235,15 Kj | | | Energia: 92,03 Kcal / 384,69 Kj | | | Energia: 85,40 Kcal / 356,97 Kj | | | Energia: 118,77 Kcal / 496,46 Kj | | | Energia: 49,08 Kcal / 205,15 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 |
| 11,80 g | 12,39 g | 7,26 g | 7,89 g | 8,95 g | 3,24 g | 9,56 g | 4,58 g | 2,94 g | 12,39 g | 9,58 g | 5,17 g | 5,63 g | 4,71 g | 2,66 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 33,08 g | 0,32 g | 2,05 g | 20,11 g | 0,00 g | 1,19 g | 37,50 g | 6,72 g | 1,06 g | 20,80 g | 0,00 g | 1,03 g | 21,12 g | 0,50 g | 0,62 g |  |  |  |  |  |  |
| 1 | | | 1,6 | | | 1,7 | | | 1,7 | | | 1,7 | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Gyümölcslé 0,2l 100%,  Tarhonyás hús, Csemege uborka, Mignon db | | | Tejfölös karalábé krémleves, Vajgaluska, Parajfőzelék fél, Tojásrántotta, Főtt burgonya ½, Túró Rudi | | | Erdei gyümölcsleves, Szezámos rántott borda, Jázminrizs, Céklasaláta | | | Zöldséges karfiolleves, Harcsapaprikás, Kagyló tészta | | | Alföldi gulyásleves, Tejberizs kakaó szórás, Körte, Teljeskiőrlésű kenyér | | |  | | |  | | |
| Energia: 635,50 Kcal / 2 656,39 Kj | | | Energia: 820,12 Kcal / 3 428,10 Kj | | | Energia: 864,07 Kcal / 3 611,81 Kj | | | Energia: 749,41 Kcal / 3 132,53 Kj | | | Energia: 1 124,48 Kcal / 4 700,33 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 |
| 23,60 g | 23,16 g | 7,24 g | 31,35 g | 36,87 g | 13,26 g | 40,78 g | 15,59 g | 5,56 g | 34,89 g | 30,41 g | 8,79 g | 39,20 g | 26,26 g | 9,33 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 91,75 g | 33,74 g | 0,77 g | 88,30 g | 17,83 g | 1,41 g | 136,57 g | 30,23 g | 0,93 g | 88,52 g | 4,12 g | 1,47 g | 184,29 g | 65,58 g | 1,70 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7,10,(4),(5),(6),(9) | | | 1,3,6,7,(5),(8) | | | 1,3,7,10,(6),(8),(9),(11) | | | 1,4,7,9,(3),(5),(6),(10) | | | 1,3,6,7,9,(4),(5) | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Almapüré, Croissant (csomagos) | | | Actimel ivójoghurt, Körte | | | Löncs, Pritamin/kaliforniai, Korpás zsemle | | | Kefir db, Sajtos stangli, Alma | | | Pizzás csiga 100 g | | |  | | |  | | |
| Energia: 366,00 Kcal / 1 529,88 Kj | | | Energia: 209,49 Kcal / 875,67 Kj | | | Energia: 88,00 Kcal / 367,84 Kj | | | Energia: 288,04 Kcal / 1 204,01 Kj | | | Energia: 303,00 Kcal / 1 266,54 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 |
| 13,00 g | 5,70 g | 5,60 g | 3,80 g | 2,25 g | 1,00 g | 8,71 g | 7,31 g | 2,51 g | 11,27 g | 7,85 g | 4,94 g | 8,70 g | 9,40 g | 4,00 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 57,10 g | 15,40 g | 0,88 g | 42,00 g | 11,90 g | 0,12 g | 21,83 g | 0,00 g | 1,28 g | 40,15 g | 5,70 g | 0,93 g | 44,00 g | 5,10 g | 1,30 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7 | | | 7 | | | 1,(6),(7) | | | 1,3,7 | | | 1,3,6,7 | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Gyümölcstea, Gyulai szárazkolbász, Margarin Delma TM,  Kovászos kenyér, Pritamin/kaliforniai | | | Bulgur, Gombapaprikás, Céklasaláta | | | Citromos tea,  Pizzás melegszendvics | | | Pirított burgonya, Tzatziki saláta, Csibefasírt | | | Margarin Delma TM,  Párizsi baromfi, Uborka, Zsemle, Gyümölcstea | | |  | | |  | | |
| Energia: 511,93 Kcal / 2 139,87 Kj | | | Energia: 494,36 Kcal / 2 066,42 Kj | | | Energia: 2 982,45 Kcal / 12 466,64 Kj | | | Energia: 772,42 Kcal / 3 228,72 Kj | | | Energia: 444,59 Kcal / 1 858,39 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 |
| 16,21 g | 21,93 g | 8,41 g | 22,72 g | 9,87 g | 2,73 g | 121,70 g | 26,31 g | 9,54 g | 32,66 g | 28,97 g | 5,21 g | 14,41 g | 12,39 g | 3,72 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 60,10 g | 0,80 g | 3,10 g | 81,17 g | 5,38 g | 1,07 g | 558,26 g | 15,30 g | 20,99 g | 92,74 g | 0,96 g | 1,00 g | 66,90 g | 1,45 g | 2,52 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,12 | | | 1,7,10,(4),(5),(9) | | | 1,7,12,(3),(6),(9),(10) | | | 1,3,7,(6),(8),(11) | | | 1,12 | | |  | | |  | | |