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

| **Heti étlap 2023.11.13. - 2023.11.17., 46. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tej 3 dl, Kakaós csiga | | | Citromos tea, Trappista sajt szeletelt, Margarin Delma TM, Kukoricás kenyér, Pritamin/kaliforniai | | | Gyümölcstea, Rozskenyér, Körített túró | | | Tej 3 dl, Uzsonna (toust) gépsonka, Margarin Delma TM, Jégcsapretek, Teljeskiőrlésű kenyér | | | Kakaó, Kalács, Margarin Delma TM | | |  | | |  | | |
| Energia: 380,21 Kcal / 1 589,28 Kj | | | Energia: 310,97 Kcal / 1 299,85 Kj | | | Energia: 283,59 Kcal / 1 185,41 Kj | | | Energia: 445,75 Kcal / 1 863,24 Kj | | | Energia: 398,70 Kcal / 1 666,57 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 |
| 13,00 g | 16,35 g | 2,70 g | 8,78 g | 6,50 g | 2,18 g | 10,80 g | 5,45 g | 3,12 g | 22,23 g | 11,20 g | 5,25 g | 13,11 g | 13,29 g | 5,95 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 43,50 g | 13,80 g | 0,30 g | 52,90 g | 9,09 g | 1,87 g | 46,37 g | 2,76 g | 1,92 g | 61,81 g | 15,03 g | 2,86 g | 56,44 g | 18,12 g | 1,01 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,(5),(6) | | | 1,7,12 | | | 1,7,12 | | | 1,7 | | | 1,3,6,7 | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Korpás zsemle, Lilahagyma, Kenőmájas Gyulai | | | Natúr joghurt, Müzliszelet | | | Margarin Delma TM, Zala felvágott, Magvas zsemle, TV paprika | | | Mandarin, Perec 60 g | | | Edami sajt, Margarin Delma TM,  Magvas zsemle, TV paprika | | |  | | |  | | |
| Energia: 74,82 Kcal / 312,75 Kj | | | Energia: 168,00 Kcal / 702,24 Kj | | | Energia: 89,28 Kcal / 373,19 Kj | | | Energia: 107,84 Kcal / 450,77 Kj | | | Energia: 118,08 Kcal / 493,57 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 |
| 6,94 g | 6,79 g | 2,79 g | 5,60 g | 6,40 g | 3,66 g | 9,36 g | 7,87 g | 2,96 g | 9,39 g | 7,63 g | 2,86 g | 13,26 g | 9,37 g | 5,24 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 21,32 g | 0,03 g | 1,04 g | 21,32 g | 13,72 g | 0,23 g | 32,04 g | 0,00 g | 1,59 g | 65,35 g | 4,62 g | 0,01 g | 31,86 g | 0,00 g | 1,44 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,6,10 | | | 1,5,6,7,(8),(11) | | | 1,6 | | | – | | | 1,7 | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Csontleves eperlevéllel, Sárgaborsó főzelék, Sült sonkaszelet, Teljeskiőrlésű kenyér, Túró Rudi | | | Fahéjas almaleves, Ludaskása, Csemege uborka | | | Daragaluska leves, Paprikás burgonya gazdagon, Céklasaláta, Teljeskiőrlésű kenyér | | | Zöldborsóleves, Vadas marhatokány, Rövidcső tészta | | | Paradicsom leves  betűtésztával, Csőbensült húsos brokkoli, Alma | | |  | | |  | | |
| Energia: 665,27 Kcal / 2 780,83 Kj | | | Energia: 855,36 Kcal / 3 575,40 Kj | | | Energia: 827,94 Kcal / 3 460,79 Kj | | | Energia: 720,22 Kcal / 3 010,52 Kj | | | Energia: 701,65 Kcal / 2 932,90 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 |
| 36,57 g | 23,99 g | 10,33 g | 24,13 g | 38,72 g | 12,90 g | 27,33 g | 39,31 g | 11,81 g | 38,04 g | 19,19 g | 5,65 g | 37,30 g | 27,69 g | 12,06 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 86,34 g | 13,34 g | 3,54 g | 99,41 g | 12,75 g | 0,75 g | 97,74 g | 8,36 g | 3,42 g | 104,26 g | 4,44 g | 1,29 g | 66,27 g | 16,37 g | 0,59 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,6,7,9,(3),(5),(8),(10) | | | 7,10,(1),(3),(6),(9) | | | 1,3,9,10,(4),(5),(6),(7) | | | 1,7,9,10,(3),(6) | | | 1,3,7,9 | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Mandarin, Keksz Mesefit Zab | | | Margarin Delma TM,  Párizsi baromfi, Korpás zsemle, Paradicsom | | | Alma, Kockasajt, Kifli | | | Korpás zsemle, Vajkrém natúr, Újhagyma db | | | Puding, Kifli | | |  | | |  | | |
| Energia: 297,61 Kcal / 1 244,01 Kj | | | Energia: 78,57 Kcal / 328,42 Kj | | | Energia: 255,91 Kcal / 1 069,70 Kj | | | Energia: 121,92 Kcal / 509,63 Kj | | | Energia: 267,76 Kcal / 1 119,24 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 |
| 4,55 g | 8,07 g | 3,40 g | 8,01 g | 7,03 g | 1,93 g | 6,75 g | 3,64 g | 1,99 g | 5,20 g | 12,34 g | 8,16 g | 7,45 g | 4,81 g | 2,91 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 49,34 g | 9,12 g | 0,19 g | 21,25 g | 0,15 g | 1,14 g | 44,90 g | 1,40 g | 0,77 g | 22,58 g | 1,20 g | 0,59 g | 48,06 g | 18,76 g | 0,62 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,(3),(5),(8) | | | 1 | | | 1,7 | | | 1,7 | | | 1,7 | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Sajtos makaróni füstölt sajttal | | | Lecsó darálthúsos friss, Galuska köret | | | Mákos guba, Vaníliasodó | | | Halrudacska, Majonéz,  Friss vegyes saláta, Rozskenyér | | | Császárzsemle, Margarin Delma TM, Gyulai szárazkolbász, Gyümölcslé 0,2 l 100%, Uborka | | |  | | |  | | |
| Energia: 651,62 Kcal / 2 723,77 Kj | | | Energia: 842,02 Kcal / 3 519,64 Kj | | | Energia: 459,28 Kcal / 1 919,79 Kj | | | Energia: 748,69 Kcal / 3 129,52 Kj | | | Energia: 564,72 Kcal / 2 360,53 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 |
| 26,04 g | 26,40 g | 12,11 g | 30,36 g | 34,47 g | 9,56 g | 17,78 g | 11,81 g | 4,10 g | 30,15 g | 26,48 g | 1,39 g | 18,51 g | 21,86 g | 8,40 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 76,90 g | 0,56 g | 1,77 g | 98,55 g | 2,44 g | 0,61 g | 69,50 g | 28,73 g | 0,38 g | 92,35 g | 2,18 g | 1,74 g | 73,90 g | 21,84 g | 1,62 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | 1,3 | | | 1,7,(3),(6),(9),(10) | | | 1,3,10 | | | 1 | | |  | | |  | | |