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

| **Heti étlap 2023.11.20. - 2023.11.24., 47. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tej 3 dl, Túrós táska | | | Tej 3 dl, Gabonapehely | | | Gyümölcstea, Rozskenyér,  Edami sajt, Paradicsom, Margarin Delma TM | | | Citromos tea, Tojáskrém, Zsemle, TV paprika | | | Citromos tea, Rozskenyér, Margarin Delma TM, Uzsonna (toust) gépsonka, Pritamin/kaliforniai | | |  | | |  | | |
| Energia: 523,00 Kcal / 2 186,14 Kj | | | Energia: 352,50 Kcal / 1 473,45 Kj | | | Energia: 410,15 Kcal / 1 714,43 Kj | | | Energia: 494,49 Kcal / 2 066,97 Kj | | | Energia: 342,29 Kcal / 1 430,77 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 |
| 17,60 g | 24,50 g | 11,80 g | 13,10 g | 12,00 g | 3,35 g | 19,43 g | 16,23 g | 8,72 g | 13,87 g | 12,97 g | 6,82 g | 10,94 g | 6,13 g | 2,09 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 58,30 g | 24,90 g | 1,20 g | 46,30 g | 27,30 g | 0,51 g | 44,64 g | 1,12 g | 2,22 g | 76,92 g | 10,76 g | 1,63 g | 56,12 g | 9,93 g | 2,24 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | 1,7,(5),(6),(8) | | | 1,7,12 | | | 1,3,7,10,12 | | | 1,12 | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Korpás zsemle, Csirke sonka, TV paprika, Margarin Delma TM | | | Korpás zsemle, Uborka, Kenőmájas Gyulai | | | Gyümölcsjoghurt, Keksz Mesefit Zab | | | Banán, Kakaós csiga | | | Korpás zsemle, Vajkrém natúr, Lilahagyma | | |  | | |  | | |
| Energia: 56,58 Kcal / 236,50 Kj | | | Energia: 70,43 Kcal / 294,40 Kj | | | Energia: 330,40 Kcal / 1 381,07 Kj | | | Energia: 489,71 Kcal / 2 046,99 Kj | | | Energia: 125,87 Kcal / 526,14 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 |
| 9,15 g | 4,06 g | 1,08 g | 7,00 g | 6,80 g | 2,79 g | 8,05 g | 11,22 g | 6,10 g | 6,69 g | 11,85 g | 0,00 g | 5,32 g | 12,35 g | 8,16 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 20,95 g | 0,12 g | 1,18 g | 20,17 g | 0,03 g | 1,05 g | 47,04 g | 29,82 g | 0,41 g | 85,36 g | 0,00 g | 0,05 g | 23,41 g | 1,20 g | 0,60 g |  |  |  |  |  |  |
| 1 | | | 1,6,10 | | | 1,7,(3),(5),(8) | | | 1,7,(5),(6) | | | 1,7 | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Csontleves zöldséggel, Bácskai rizseshús, Csemege uborka | | | Tejfölös karalábéleves, Vajgaluska, Vasi borda, Burgonyapüré, Őszibarack befőtt | | | Csurgatott tojásleves, Finomfőzelék, Sült virsli, Teljeskiőrlésű kenyér | | | Zellerkrémleves, levesgyöngy, Csirkepörkölt, Bulgur, Vitaminsaláta (csalamádé) | | | Gulyásleves, Aranygaluska kész db, Vaníliasodó, Mandarin | | |  | | |  | | |
| Energia: 679,51 Kcal / 2 840,35 Kj | | | Energia: 787,21 Kcal / 3 290,54 Kj | | | Energia: 735,59 Kcal / 3 074,77 Kj | | | Energia: 787,64 Kcal / 3 292,34 Kj | | | Energia: 3 104,78 Kcal / 12 977,98 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 |
| 24,83 g | 18,74 g | 5,67 g | 33,26 g | 24,13 g | 9,52 g | 30,52 g | 37,74 g | 13,19 g | 36,80 g | 29,33 g | 7,53 g | 68,84 g | 147,45 g | 5,17 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 99,92 g | 6,45 g | 1,84 g | 106,27 g | 21,40 g | 0,47 g | 66,86 g | 14,71 g | 3,88 g | 100,94 g | 6,93 g | 2,51 g | 355,29 g | 14,33 g | 0,42 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,9,10,(3),(4),(5),(6),(12) | | | 1,3,7 | | | 1,3,7 | | | 1,3,7,9,(4),(5),(12) | | | 1,3,7,9,(4),(5),(6),(10) | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Kefir db, Müzliszelet, Alma | | | Natúr joghurt, Perec 60 g | | | Zsemle, Margarin Delma TM, Párizsi baromfi, Alma | | | Löncs, Margarin Delma TM, Korpás zsemle, Uborka | | | Actimel ivójoghurt, Kifli | | |  | | |  | | |
| Energia: 259,57 Kcal / 1 085,00 Kj | | | Energia: 85,40 Kcal / 356,97 Kj | | | Energia: 305,37 Kcal / 1 276,45 Kj | | | Energia: 100,27 Kcal / 419,13 Kj | | | Energia: 210,76 Kcal / 880,98 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 |
| 6,92 g | 7,45 g | 4,31 g | 12,26 g | 11,14 g | 5,66 g | 8,41 g | 6,89 g | 2,07 g | 8,73 g | 9,25 g | 3,10 g | 6,45 g | 2,51 g | 1,31 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 37,80 g | 12,70 g | 0,20 g | 49,53 g | 11,34 g | 0,21 g | 48,86 g | 0,47 g | 1,37 g | 20,56 g | 0,00 g | 1,37 g | 38,66 g | 12,56 g | 0,54 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,5,6,7,(8),(11) | | | 7 | | | 1 | | | 1,(6),(7) | | | 1,7 | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Vaníliás puliszka fahéj | | | Pestóval töltött ravioli,  Háromsajt mártás | | | Hamburger, Citromos tea,  Túró Rudi | | | Rántott karfiol, Párolt barnarizs, Tartármártás | | | Császárzsemle, Margarin Delma TM, Uborka, Paprikás szalámi, Gyümölcslé 0,2 l 100% | | |  | | |  | | |
| Energia: 455,83 Kcal / 1 905,37 Kj | | | Energia: 860,34 Kcal / 3 596,22 Kj | | | Energia: 1 202,04 Kcal / 5 024,53 Kj | | | Energia: 1 005,37 Kcal / 4 202,45 Kj | | | Energia: 583,90 Kcal / 2 440,70 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 |
| 12,66 g | 13,65 g | 6,98 g | 40,74 g | 37,73 g | 13,25 g | 36,95 g | 47,78 g | 20,07 g | 18,08 g | 40,00 g | 6,52 g | 17,01 g | 24,67 g | 9,60 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 69,85 g | 35,39 g | 0,35 g | 85,47 g | 3,60 g | 1,22 g | 153,33 g | 45,08 g | 4,11 g | 137,43 g | 3,19 g | 0,83 g | 73,79 g | 21,60 g | 1,79 g |  |  |  |  |  |  |
| 7 | | | 1,7 | | | 1,3,6,7,10,12,(5),(8) | | | 3,7,10 | | | 1 | | |  | | |  | | |