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

| **Heti étlap 2023.11.27. - 2023.12.01., 48. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tej 3 dl, Croissant | | | Tejeskávé, Vajkrém magyaros, Lilahagyma, Teljeskiőrlésű kenyér | | | Tej 3 dl, Padlizsánkrém, Teljeskiőrlésű kenyér | | | Tej 3 dl, Kakaós csiga | | | Citromos tea, Edami sajt, Margarin Delma TM, Uborka, Rozskenyér | | |  | | |  | | |
| Energia: 479,00 Kcal / 2 002,22 Kj | | | Energia: 231,34 Kcal / 967,00 Kj | | | Energia: 195,17 Kcal / 815,81 Kj | | | Energia: 380,21 Kcal / 1 589,28 Kj | | | Energia: 446,03 Kcal / 1 864,41 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 |
| 15,50 g | 24,00 g | 10,80 g | 18,77 g | 11,52 g | 6,67 g | 17,54 g | 10,39 g | 3,31 g | 13,00 g | 16,35 g | 2,70 g | 19,64 g | 16,20 g | 8,70 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 57,20 g | 15,30 g | 1,50 g | 60,05 g | 16,16 g | 1,37 g | 55,23 g | 14,72 g | 1,39 g | 43,50 g | 13,80 g | 0,30 g | 52,49 g | 9,65 g | 2,23 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | 1,7 | | | 1,3,7,10 | | | 1,7,(5),(6) | | | 1,7,12 | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Párizsi baromfi, Margarin Delma TM,  Korpás zsemle, TV paprika | | | Keksz Mesefit Zab, Natúr joghurt | | | Perec 60 g, Alma | | | Korpás zsemle,  TV paprika, Kenőmájas Gyulai | | | Actimel ivójoghurt,  Rozsos zsemle | | |  | | |  | | |
| Energia: 77,88 Kcal / 325,54 Kj | | | Energia: 265,80 Kcal / 1 111,04 Kj | | | Energia: 86,97 Kcal / 363,53 Kj | | | Energia: 72,78 Kcal / 304,22 Kj | | | Energia: 250,70 Kcal / 1 047,93 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 |
| 8,07 g | 7,06 g | 1,92 g | 7,28 g | 11,52 g | 6,20 g | 8,78 g | 6,94 g | 2,86 g | 7,06 g | 6,86 g | 2,79 g | 7,84 g | 2,06 g | 1,21 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 | 0,15 g | 1,14 g | 32,56 g | 15,84 g | 0,39 g | 60,31 g | 4,62 g | 0,03 g | 20,56 g | 0,03 g | 1,04 g | 49,30 g | 12,32 g | 0,94 g |  |  |  |  |  |  |
| 1 | | | 1,7,(3),(5),(8) | | | - | | | 1,6,10 | | | 1,7 | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Karfiolleves, Bolognai spagetti, Reszelt sajt, Alma | | | Francia hagymaleves,  Sajtos cruton, Sült csirkecomb, Vajas törtburgonya, Csemege uborka | | | Húsgombócleves, Sült debreceni, Lencsefőzelék, Teljeskiőrlésű kenyér, Túró Rudi | | | Mentás körteleves, Sokmagos rántott hal, Petrezselymes jázminrizs, Remulade mártás | | | Húsleves gazdagon, Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya ½, Teljeskiőrlésű kenyér | | |  | | |  | | |
| Energia: 793,49 Kcal / 3 316,79 Kj | | | Energia: 1 060,29 Kcal / 4 432,01 Kj | | | Energia: 793,73 Kcal / 3 317,79 Kj | | | Energia: 1 262,65 Kcal / 5 277,88 Kj | | | Energia: 618,55 Kcal / 2 585,54 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 |
| 36,80 g | 20,86 g | 9,31 g | 64,82 g | 39,48 g | 14,40 g | 46,64 g | 41,81 g | 18,11 g | 38,27 g | 65,18 g | 12,29 g | 34,21 g | 20,88 g | 7,51 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 107,09 g | 9,59 g | 0,78 g | 107,62 g | 6,99 g | 2,12 g | 94,86 g | 13,10 g | 2,41 g | 128,15 g | 11,75 g | 1,58 g | 92,47 g | 4,86 g | 0,62 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,9,(3),(6),(10) | | | 1,7,10 | | | 1,3,6,7,9,10,(5),(8),(11) | | | 1,3,4,7,10,(5),(6),(8),(9),(11) | | | 1,3,9,(6) | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Müzliszelet, Gyümölcslé 200 ml 100% | | | Csirke sonka, Margarin Delma TM, Korpás zsemle,  TV paprika | | | Uborka, Zsemle, Edami sajt, Margarin Delma TM | | | Sajtos rúd, Alma | | | Pizzás csiga 100 g | | |  | | |  | | |
| Energia: 174,60 Kcal / 729,83 Kj | | | Energia: 56,58 Kcal / 236,50 Kj | | | Energia: 269,09 Kcal / 1 124,80 Kj | | | Energia: 86,97 Kcal / 363,53 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 |
| 2,12 g | 2,20 g | 0,86 g | 9,15 g | 4,06 g | 1,08 g | 12,17 g | 9,47 g | 5,31 g | 4,08 g | 16,37 g | 4,47 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 |
| 37,20 g | 28,60 g | 0,03 g | 20,95 g | 0,12 g | 1,18 g | 32,82 g | 0,32 g | 1,25 g | 34,36 g | 0,00 g | 1,02 g | 44,00 g | 5,10 g | 1,30 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,5,6,(7),(8),(11) | | | 1 | | | 1,7 | | | 1,7,(6),(12) | | | 1,3,6,7 | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Zöldborsófőzelék, Főtt tojás 1db, Teljeskiőrlésű kenyér | | | Tejberizs fahéjszórás | | | Gombapaprikás, Galuska köret | | | Citromos tea, Melegszendvics sonkakrémes | | | Zsemle, Margarin Delma TM, Csemege szalámi, TV paprika | | |  | | |  | | |
| Energia: 475,73 Kcal / 1 988,55 Kj | | | Energia: 545,86 Kcal / 2 281,69 Kj | | | Energia: 584,04 Kcal / 2 441,29 Kj | | | Energia: 319,99 Kcal / 1 337,56 Kj | | | Energia: 560,16 Kcal / 2 341,47 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 |
| 27,76 g | 12,65 g | 2,86 g | 16,60 g | 8,67 g | 4,72 g | 22,19 g | 15,18 g | 3,64 g | 28,57 g | 23,93 g | 14,89 g | 15,81 g | 25,20 g | 10,02 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 90,36 g | 19,60 g | 0,73 g | 98,92 g | 53,33 g | 0,38 g | 93,85 g | 2,26 g | 0,47 g | 88,27 g | 10,97 g | 3,06 g | 65,64 g | 0,64 g | 3,06 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7,(9) | | | 7 | | | 1,3,7,(4),(5),(9) | | | 1,7,12 | | | 1 | | |  | | |  | | |