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

| **Heti étlap 2023.12.04. - 2023.12.08., 49. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tejeskávé, Ökörszem | | | Gyümölcstea, Párizsi baromfi, Margarin Delma TM, Teljeskiőrlésű kenyér | | | Gyümölcstea, Rozskenyér, Körített túró, TV paprika | | | Tej 3 dl, Vajkrém magyaros,  Magvas zsemle, Retek | | | Citromos tea, Főtt virsli rúd, Ketchup, Teljeskiőrlésű kenyér | | |  | | |  | | |
| Energia: 154,67 Kcal / 646,52 Kj | | | Energia: 113,99 Kcal / 476,48 Kj | | | Energia: 293,39 Kcal / 1 226,37 Kj | | | Energia: 220,22 Kcal / 920,52 Kj | | | Energia: 381,05 Kcal / 1 592,79 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 |
| 18,94 g | 26,11 g | 9,28 g | 13,21 g | 10,24 g | 2,76 g | 11,40 g | 5,60 g | 3,12 g | 21,61 g | 13,27 g | 8,18 g | 22,45 g | 27,48 g | 10,98 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 56,55 g | 25,40 g | 1,08 g | 39,27 g | 0,81 g | 1,90 g | 47,87 g | 2,76 g | 1,92 g | 77,24 g | 14,80 g | 2,38 g | 56,02 g | 14,52 g | 3,87 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,(3),(6),(12) | | | 1,12 | | | 1,7,12 | | | 1,7 | | | 1,12 | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Gyümölcsjoghurt, Korpás stangli | | | Kockasajt, Paradicsom, Magvas zsemle | | | Kakaós csiga | | | Natúr joghurt, Korpás kifli | | | Trappista sajt szeletelt, Pritamin/kaliforniai, Korpás zsemle, Margarin Delma TM | | |  | | |  | | |
| Energia: 150,00 Kcal / 627,00 Kj | | | Energia: 41,75 Kcal / 174,52 Kj | | | Energia: 248,21 Kcal / 1 037,52 Kj | | | Energia: 85,40 Kcal / 356,97 Kj | | | Energia: 38,42 Kcal / 160,60 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 |
| 13,99 g | 5,14 g | 2,82 g | 7,48 g | 3,07 g | 1,83 g | 3,70 g | 11,85 g | 0,00 g | 9,11 g | 4,81 g | 2,84 g | 5,42 g | 3,55 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 |
| 62,97 g | 20,70 g | 1,28 g | 32,72 g | 0,74 g | 1,15 g | 29,70 g | 0,00 g | 0,00 g | 30,16 g | 6,72 g | 0,70 g | 21,31 g | 0,00 g | 0,59 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | 1,7 | | | 1,7,(5),(6) | | | 1,7 | | | 1,7 | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Húsleves gazdagon,  Chilis bab, Teljeskiőrlésű kenyér | | | Fokhagyma krémleves, levesgyöngy, Budapest csirkeragu, Bulgur, Alma | | | Orjaleves,  Rakott burgonya gazdagon, Csemege uborka, Csokimikulás, Mandarin, Szaloncukor | | | Fahéjas szilvaleves, Óvári sertés szelet, Rizibizi | | | Nyírségi gombócleves, Diós/mákos metélt, Alma | | |  | | |  | | |
| Energia: 802,20 Kcal / 3 353,20 Kj | | | Energia: 819,17 Kcal / 3 424,13 Kj | | | Energia: 1 433,91 Kcal / 5 993,74 Kj | | | Energia: 691,47 Kcal / 2 890,34 Kj | | | Energia: 1 126,01 Kcal / 4 706,72 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 |
| 56,34 g | 26,69 g | 8,99 g | 45,17 g | 26,08 g | 6,46 g | 43,19 g | 71,61 g | 24,70 g | 33,37 g | 26,23 g | 9,55 g | 34,13 g | 44,30 g | 8,71 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 127,10 g | 8,20 g | 1,91 g | 112,41 g | 5,99 g | 1,05 g | 149,28 g | 43,43 g | 3,79 g | 76,81 g | 22,29 g | 1,23 g | 139,74 g | 41,29 g | 0,76 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,9,(3),(6),(7),(10) | | | 1,3,5,7,(4),(9) | | | 1,3,6,7,9,10 | | | 7,(1),(3),(6),(9),(10) | | | 1,7,8,9,(3) | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Zsemle, Sajtkrém natúr, Retek | | | Actimel ivójoghurt, Müzliszelet | | | Korpás zsemle, Mozarella sajt, Margarin Delma TM, Lilahagyma | | | Mandarin, Pogácsa klf. | | | Perec 60 g, Ivójoghurt db | | |  | | |  | | |
| Energia: 209,78 Kcal / 876,88 Kj | | | Energia: 159,60 Kcal / 667,13 Kj | | | Energia: 116,57 Kcal / 487,26 Kj | | | Energia: 533,21 Kcal / 2 228,82 Kj | | | Energia: 166,11 Kcal / 694,34 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 |
| 6,69 g | 4,75 g | 2,91 g | 3,92 g | 3,70 g | 1,86 g | 11,85 g | 8,95 g | 4,56 g | 9,75 g | 21,05 g | 10,40 g | 13,37 g | 12,73 g | 5,99 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 34,12 g | 1,76 g | 0,88 g | 26,60 g | 18,90 g | 0,12 g | 22,24 g | 0,30 g | 0,68 g | 74,90 g | 1,10 g | 1,71 g | 65,26 g | 17,61 g | 0,49 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | 1,5,6,7,(8),(11) | | | 1,7 | | | 1,3,7 | | | 7,(1) | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Gránátos kocka másként, Csemege uborka | | | Halrudacska, Petrezselymes rizs, Tzatziki saláta | | | Borsó paprikás, Galuska köret | | | Tejbedara fahéjszórás | | | Gyümölcslé 0,2 l 100%, Császárzsemle, Uzsonna (toust) gépsonka, Margarin Delma TM,  TV paprika | | |  | | |  | | |
| Energia: 725,81 Kcal / 3 033,89 Kj | | | Energia: 847,84 Kcal / 3 543,97 Kj | | | Energia: 757,06 Kcal / 3 164,51 Kj | | | Energia: 187,54 Kcal / 783,92 Kj | | | Energia: 436,72 Kcal / 1 825,49 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 |
| 27,21 g | 21,79 g | 8,25 g | 34,63 g | 20,70 g | 2,39 g | 24,14 g | 24,76 g | 8,38 g | 11,07 g | 5,22 g | 3,09 g | 15,41 g | 6,47 g | 2,30 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 102,80 g | 4,35 g | 1,33 g | 126,05 g | 1,15 g | 0,17 g | 108,44 g | 10,89 g | 0,24 g | 23,43 g | 18,77 g | 0,33 g | 77,22 g | 21,95 g | 1,27 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,10,(3) | | | 7 | | | 1,3,7,(4),(5),(9) | | | 1,7 | | | 1 | | |  | | |  | | |