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

| **Heti étlap 2023.12.11. - 2023.12.15., 50. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tej 3 dl, Kakaós csiga | | | Gyümölcstea, Trappista sajt szeletelt, Margarin Delma TM, Rozskenyér | | | Citromos tea, Uborkás túrókrém, Teljeskiőrlésű kenyér | | | Kakaó, Kalács, Margarin Delma TM | | | Citromos tea, Tojáskrém, Rozskenyér, Paradicsom | | |  | | |  | | |
| Energia: 380,21 Kcal / 1 589,28 Kj | | | Energia: 259,26 Kcal / 1 083,71 Kj | | | Energia: 132,33 Kcal / 553,14 Kj | | | Energia: 463,70 Kcal / 1 938,27 Kj | | | Energia: 391,55 Kcal / 1 636,68 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 | 7,14 g | 5,77 g | 1,91 g | 16,18 g | 5,84 g | 2,17 g | 14,65 g | 14,77 g | 6,63 g | 11,57 g | 12,47 g | 6,42 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 | 42,85 g | 1,12 g | 1,46 g | 49,27 g | 9,25 g | 0,88 g | 67,80 g | 19,98 g | 1,17 g | 55,26 g | 10,68 g | 1,54 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,(5),(6) | | | 1,7,12 | | | 1,3,7,10,12 | | | 1,3,6,7 | | | 1,3,7,10,12 | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Csirke sonka, Margarin Delma TM, Korpás zsemle, Uborka | | | Kenőmájas Gyulai, TV paprika, Magvas zsemle | | | Keksz Mesefit Zab, Gyümölcslé 0,2 l 100% | | | Actimel ivójoghurt, Korpás zsemle | | | Edami sajt, Margarin Delma TM, Magvas zsemle, Alma | | |  | | |  | | |
| Energia: 54,23 Kcal / 226,68 Kj | | | Energia: 72,78 Kcal / 304,22 Kj | | | Energia: 272,40 Kcal / 1 138,63 Kj | | | Energia: 77,00 Kcal / 321,86 Kj | | | Energia: 199,17 Kcal / 832,53 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 |
| 9,09 g | 4,00 g | 1,08 g | 7,87 g | 6,62 g | 2,87 g | 3,80 g | 7,32 g | 3,40 g | 7,07 g | 2,12 g | 1,06 g | 13,90 g | 9,28 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 |
| 20,56 g | 0,12 g | 1,19 g | 31,92 g | 0,03 g | 1,45 g | 47,44 g | 30,72 g | 0,19 g | 31,42 g | 11,90 g | 0,54 g | 48,46 g | 0,00 g | 1,47 g |  |  |  |  |  |  |
| 1 | | | 1,6,10 | | | 1,7,(3),(5),(8) | | | 1,7 | | | 1,7 | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó GMTM, Borsos pulykatokány, Zöldséges bulgur, Alma | | | Magyaros zöldbableves, Rántott halszelet, Kukoricás jázminrizs, Tartármártás | | | Daragaluska leves, Burgonya főzelék, Sertéspörkölt, Mandarin | | | Francia hagymaleves, Sajtos cruton, Székelykáposzta, Teljeskiőrlésű kenyér | | | Tárkonyos csirkeraguleves, Szilvatöltelékes nudli, Fahéjszórás, Teljeskiőrlésű kenyér | | |  | | |  | | |
| Energia: 728,35 Kcal / 3 044,50 Kj | | | Energia: 1 075,55 Kcal / 4 495,80 Kj | | | Energia: 742,26 Kcal / 3 102,65 Kj | | | Energia: 884,09 Kcal / 3 695,50 Kj | | | Energia: 657,75 Kcal / 2 749,40 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 |
| 43,91 g | 10,68 g | 2,47 g | 38,46 g | 47,20 g | 8,99 g | 23,97 g | 34,18 g | 10,51 g | 45,36 g | 50,50 g | 17,91 g | 29,15 g | 13,56 g | 3,29 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 106,35 g | 3,57 g | 0,84 g | 126,19 g | 9,12 g | 1,83 g | 82,47 g | 2,67 g | 0,52 g | 92,90 g | 5,68 g | 4,28 g | 130,92 g | 24,05 g | 1,24 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,(5) | | | 1,3,4,7,10,(5),(6),(8),(9),(11) | | | 1,3,7,9,(4),(5),(6),(10) | | | 1,7,(12) | | | 1,7,(3),(6),(8),(9),(11) | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Actimel ivójoghurt, Müzliszelet | | | Mandarin, Perec 60 g | | | Gyümölcsjoghurt, Korpás kifli | | | Párizsi baromfi, Margarin Delma TM, Zsemle,  TV paprika | | | Puding, Kifli | | |  | | |  | | |
| Energia: 159,60 Kcal / 667,13 Kj | | | Energia: 107,84 Kcal / 450,77 Kj | | | Energia: 150,00 Kcal / 627,00 Kj | | | Energia: 231,24 Kcal / 966,58 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 |
| 3,92 g | 3,70 g | 1,86 g | 9,39 g | 7,63 g | 2,86 g | 9,88 g | 4,51 g | 2,74 g | 7,85 g | 6,98 g | 2,07 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 |
| 26,60 g | 18,90 g | 0,12 g | 65,35 g | 4,62 g | 0,01 g | 45,64 g | 20,70 g | 0,72 g | 33,66 g | 0,47 g | 1,35 g | 48,06 g | 18,76 g | 0,62 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,5,6,7,(8),(11) | | | - | | | 1,7 | | | 1 | | | 1,7 | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Rántott sajt, Majonézes burgonyasaláta, Teljeskiőrlésű kenyér | | | Gyümölcstea, Hot dog | | | Mákos guba, Vaníliasodó | | | Harcsafasírt, Görög saláta, Pita | | | Gyümölcslé 0,2 l 100%, Császárzsemle, Margarin Delma TM, Retek, Pulykasonka | | |  | | |  | | |
| Energia: 1 171,58 Kcal / 4 897,20 Kj | | | Energia: 463,09 Kcal / 1 935,72 Kj | | | Energia: 597,56 Kcal / 2 497,80 Kj | | | Energia: 500,06 Kcal / 2 090,25 Kj | | | Energia: 445,74 Kcal / 1 863,19 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 |
| 33,15 g | 95,62 g | 34,76 g | 37,48 g | 37,57 g | 15,60 g | 21,92 g | 12,12 g | 4,10 g | 35,02 g | 29,66 g | 6,62 g | 14,46 g | 10,13 g | 2,80 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 77,89 g | 2,07 g | 6,40 g | 127,99 g | 6,60 g | 7,09 g | 99,07 g | 33,22 g | 0,38 g | 89,48 g | 1,12 g | 3,09 g | 74,65 g | 21,90 g | 1,19 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7,10 | | | 1,7,10,12 | | | 1,7,(3),(6),(9),(10) | | | 1,3,4,7,(6),(8),(11) | | | 1,6,7,(9),(10) | | |  | | |  | | |