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

| **Heti étlap 2023.12.18. - 2023.12.22., 51. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tej 3 dl, Pogácsa klf. | | | Gyümölcstea, Trappista sajt szeletelt, Margarin Delma TM, Paradicsom, Burgonyás kenyér | | | Gyümölcstea, Pritamin/kaliforniai, Korpás kenyér, Körített túró | | | Tej 3 dl, Túrós táska | | | Teljeskiőrlésű kenyér, TV paprika, Citromos tea, Sajtkrém, natúr, Pritamin/kaliforniai | | |  | | |  | | |
| Energia: 548,00 Kcal / 2 290,64 Kj | | | Energia: 245,80 Kcal / 1 027,44 Kj | | | Energia: 302,22 Kcal / 1 263,28 Kj | | | Energia: 523,00 Kcal / 2 186,14 Kj | | | Energia: 124,58 Kcal / 520,74 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 |
| 17,30 g | 24,80 g | 13,10 g | 7,36 g | 6,02 g | 2,11 g | 11,46 g | 5,76 g | 3,61 g | 17,60 g | 24,50 g | 11,80 g | 11,19 g | 5,49 g | 2,77 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 64,20 g | 14,90 g | 2,00 g | 39,75 g | 0,56 g | 1,23 g | 49,55 g | 2,84 g | 1,77 g | 58,30 g | 24,90 g | 1,20 g | 53,07 g | 10,53 g | 1,00 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7 | | | 7,12 | | | 1,7,12 | | | 1,7 | | | 1,7,12 | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Margarin Delma TM, Korpás zsemle, Uborka, Pulykasonka | | | Pizzás csiga 100 g | | | Alma, Sajtos rúd | | | Csirke sonka, Uborka, Korpás zsemle, Margarin Delma TM | | | Banán, Fatörzs | | |  | | |  | | |
| Energia: 66,83 Kcal / 279,35 Kj | | | Energia: 303,00 Kcal / 1 266,54 Kj | | | Energia: 86,97 Kcal / 363,53 Kj | | | Energia: 54,23 Kcal / 226,68 Kj | | | Energia: 399,51 Kcal / 1 669,95 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 |
| 7,59 g | 5,95 g | 1,62 g | 8,70 g | 9,40 g | 4,00 g | 4,08 g | 16,37 g | 4,47 g | 9,09 g | 4,00 g | 1,08 g | 6,86 g | 3,22 g | 1,32 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 20,89 g | 0,18 g | 1,13 g | 44,00 g | 5,10 g | 1,30 g | 34,36 g | 0,00 g | 1,02 g | 20,56 g | 0,12 g | 1,19 g | 83,74 g | 5,54 g | 0,38 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,6,7,(9),(10) | | | 1,3,6,7 | | | 1,7,(6),(12) | | | 1 | | | 1,3,7 | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Legényfogó leves, Tejberizs kakaószórás | | | Csontleves cérnametélt, Fejtett babfőzelék, Sült debreceni, Teljeskiőrlésű kenyér | | | Gulyásleves, Reform piskóta, Csokoládé öntet | | | Rántott borda, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka, Szaloncukor, Mandarin | | | Gyümölcslé 1/1 100%, Csirkepaprikás, Szarvacska tészta, Vitaminsaláta (csalamádé) | | |  | | |  | | |
| Energia: 837,40 Kcal / 3 500,33 Kj | | | Energia: 699,49 Kcal / 2 923,87 Kj | | | Energia: 928,92 Kcal / 3 882,89 Kj | | | Energia: 829,70 Kcal / 3 468,15 Kj | | | Energia: 766,56 Kcal / 3 204,22 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 |
| 31,35 g | 22,16 g | 10,90 g | 20,62 g | 31,67 g | 11,98 g | 28,69 g | 22,00 g | 6,46 g | 28,83 g | 13,21 g | 4,41 g | 34,60 g | 21,22 g | 3,90 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 124,24 g | 65,46 g | 0,81 g | 89,52 g | 0,87 g | 2,01 g | 154,93 g | 74,50 g | 1,00 g | 143,20 g | 38,40 g | 0,94 g | 119,13 g | 41,47 g | 1,59 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,6,7,9 | | | 1,7,9,(3),(6),(10) | | | 1,3,7,9,(4),(5),(6),(10) | | | 1,3,6,10,(7),(8),(11) | | | 1,7,(4),(5),(9),(12) | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Kockasajt, Kifli, Alma | | | Sajtos stangli, Natúr joghurt | | | Párizsi baromfi, Margarin Delma TM, Magvas zsemle, Paradicsom | | | Puding | | | Vaníliás krémtúró, Kifli | | |  | | |  | | |
| Energia: 245,47 Kcal / 1 026,06 Kj | | | Energia: 213,86 Kcal / 893,93 Kj | | | Energia: 78,57 Kcal / 328,42 Kj | | | Energia: 134,00 Kcal / 560,12 Kj | | | Energia: 287,66 Kcal / 1 202,42 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 |
| 6,63 g | 3,64 g | 1,99 g | 10,15 g | 6,80 g | 4,29 g | 8,82 g | 6,79 g | 2,01 g | 3,80 g | 3,80 g | 2,60 g | 11,30 g | 5,51 g | 3,37 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 42,80 g | 1,40 g | 0,76 g | 27,17 g | 6,72 g | 0,97 g | 32,61 g | 0,15 g | 1,55 g | 21,40 g | 18,10 g | 0,18 g | 47,36 g | 20,46 g | 0,59 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | 1,3,7 | | | 1 | | | 7 | | | 1,7 | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Pestós csirkemell szelet, Burgonyapüré | | | Almás diós guba, Vaníliasodó | | | Citromos tea, Hamburger | | | Rozskenyér, Libazsír, Lilahagyma, Tej szívószálas, Nápolyi szelet | | | Löncs, Zsemle, Margarin Delma TM, Paradicsom, Gyümölcstea | | |  | | |  | | |
| Energia: 577,69 Kcal / 2 414,74 Kj | | | Energia: 842,65 Kcal / 3 522,28 Kj | | | Energia: 1 095,04 Kcal / 4 577,27 Kj | | | Energia: 785,49 Kcal / 3 283,35 Kj | | | Energia: 490,89 Kcal / 2 051,92 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 |
| 30,97 g | 25,44 g | 5,78 g | 25,94 g | 18,53 g | 5,71 g | 34,05 g | 42,48 g | 15,57 g | 15,38 g | 44,05 g | 18,21 g | 15,61 g | 16,19 g | 5,71 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 55,16 g | 2,48 g | 0,98 g | 140,82 g | 62,00 g | 0,45 g | 141,33 g | 34,08 g | 4,09 g | 80,68 g | 16,66 g | 1,76 g | 68,05 g | 1,20 g | 2,87 g |  |  |  |  |  |  |
| 3,7 | | | 1,7,8,(3),(6),(9),(10) | | | 1,3,7,10,12,(6) | | | 1,6,7,(3),(5),(8) | | | 1,12,(6),(7) | | |  | | |  | | |