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

| **Heti étlap 2024.02.05. - 2024.02.09., 6. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tej 3 dl, Kakaós csiga | | | Gyümölcstea, Edami sajt szeletelt, Margarin Delma TM, Teljeskiőrlésű kenyér, TV paprika | | | Tej 3 dl, Brusketta krém, Rozskenyér | | | Zabkása | | | Tej 3 dl, Margarin Delma TM, Rozskenyér, Csemege karaj,  TV paprika | | |  | | |  | | |
| Energia: 380,21 Kcal / 1 589,28 Kj | | | Energia: 35,75 Kcal / 149,44 Kj | | | Energia: 448,40 Kcal / 1 874,31 Kj | | | Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 Kj | | | Energia: 445,21 Kcal / 1 860,98 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 |
| 13,00 g | 16,35 g | 2,70 g | 21,33 g | 16,47 g | 9,12 g | 16,09 g | 16,88 g | 10,81 g | 13,40 g | 6,40 g | 2,49 g | 26,95 g | 9,99 g | 4,16 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 | 40,92 g | 0,56 g | 0,86 g | 58,02 g | 15,56 g | 1,75 g | 41,35 g | 9,20 g | 0,24 g | 60,86 g | 14,36 g | 2,81 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,(5),(6) | | | 1,12 | | | 1,7 | | | 1,7 | | | 1,7,(6) | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Párizsi baromfi, Margarin Delma TM,  Korpás zsemle, Paradicsom | | | Actimel ivójoghurt,Perec 60 g | | | Csirke sonka, Margarin Delma TM, Korpás zsemle, TV paprika | | | Vajkrém magyaros, Magvas zsemle, Uborka | | | Mozarella sajt, Margarin Delma TM, Zsemle, Alma | | |  | | |  | | |
| Energia: 78,57 Kcal / 328,42 Kj | | | Energia: 77,00 Kcal / 321,86 Kj | | | Energia: 56,58 Kcal / 236,50 Kj | | | Energia: 68,33 Kcal / 285,62 Kj | | | Energia: 345,03 Kcal / 1 442,23 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 |
| 8,01 g | 7,03 g | 19,93 g | 10,58 g | 8,44 g | 3,86 g | 9,15 g | 4,06 g | 1,08 g | 6,88 g | 6,41 g | 4,04 g | 12,27 g | 8,84 g | 4,71 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 21,25 g | 0,15 g | 1,14 g | 54,81 g | 16,52 g | 0,10 g | 20,95 g | 0,12 g | 1,18 g | 32,49 g | 0,75 g | 1,13 g | 49,96 g | 0,62 g | 0,91 g |  |  |  |  |  |  |
| 1 | | | 7 | | | 1 | | | 1,7 | | | 1,7 | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tarhonyaleves, Lencsefőzelék, Sült sonkaszelet, Teljeskiőrlésű kenyér, Banán | | | Daragaluska leves, Bakonyi pulykaragu, Kagyló tészta | | | Brokkolikrémleves, Levesgyöngy, Vasi borda, Hagymás törtburgonya, Céklasaláta | | | Zöldborsóleves, Sajtm. csirkeragu, Jázminrizs, Mandarin | | | Legényfogó leves, Fánk töltött, Teljeskiőrlésű kenyér | | |  | | |  | | |
| Energia: 927,03 Kcal / 3 874,99 Kj | | | Energia: 646,21 Kcal / 2 701,16 Kj | | | Energia: 712,17 Kcal / 2 976,87 Kj | | | Energia: 907,55 Kcal / 3 793,56 Kj | | | Energia: 234,07 Kcal / 978,41 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 |
| 49,37 g | 28,24 g | 9,17 g | 36,71 g | 17,98 g | 5,45 g | 33,48 g | 19,91 g | 6,71 g | 47,27 g | 22,96 g | 11,61 g | 18,79 g | 13,18 g | 5,75 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 159,21 g | 3,09 g | 3,66 g | 84,75 g | 1,87 g | 0,72 g | 96,57 g | 9,72 g | 1,39 g | 132,34 g | 4,98 g | 0,99 g | 43,39 g | 2,52 g | 0,88 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7,9,10 | | | 1,3,5,7,9,(4),(6),(10) | | | 1,3,7,10 | | | 1,7,9,(3),(6),(10) | | | 1,7,9 | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Kefir db, Sajtos rúd | | | Kenőmájas Gyulai, Magvas zsemle, Uborka | | | Alma, Kockasajt, Kifli | | | Pizzás csiga 100 g | | | Actimel ivójoghurt, Pogácsa klf. | | |  | | |  | | |
| Energia: 90,00 Kcal / 376,20 Kj | | | Energia: 70,43 Kcal / 294,40 Kj | | | Energia: 255,91 Kcal / 1 069,70 Kj | | | Energia: 303,00 Kcal / 1 266,54 Kj | | | Energia: 77,00 Kcal / 321,86 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 |
| 7,88 g | 21,62 g | 7,92 g | 7,81 g | 6,56 g | 2,87 g | 6,75 g | 3,64 g | 1,99 g | 8,70 g | 9,40 g | 4,00 g | 5,88 g | 17,87 g | 5,47 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 22,56 g | 5,70 g | 1,14 g | 31,53 g | 0,03 g | 1,46 g | 44,90 g | 1,40 g | 0,77 g | 44,00 g | 5,10 g | 1,30 g | 28,86 g | 11,90 g | 1,09 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,(6),(12) | | | 1,6,10 | | | 1,7 | | | 1,3,6,7 | | | 1,7,(6),(12) | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Sajtos makaróni, füstölt sajt | | | Pizzás melegszendvics, Gyümölcslé 0,2 l 100% | | | Vaníliás puliszka fahéj | | | Paradicsomos burgonya,  Sült virsli, Teljeskiőrlésű kenyér | | | Gyümölcslé 0,2 l 100%, Császárzsemle, Párizsi marha, Margarin Delma TM, Uborka | | |  | | |  | | |
| Energia: 651,62 Kcal / 2 723,77 Kj | | | Energia: 967,72 Kcal / 4 045,07 Kj | | | Energia: 455,83 Kcal / 1 905,37 Kj | | | Energia: 707,54 Kcal / 2 957,52 Kj | | | Energia: 490,62 Kcal / 2 050,79 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 |
| 26,04 g | 26,40 g | 12,11 g | 38,75 g | 21,64 g | 10,41 g | 12,66 g | 13,65 g | 6,98 g | 25,95 g | 35,93 g | 11,97 g | 15,21 g | 15,16 g | 5,50 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 76,90 g | 0,56 g | 1,77 g | 149,53 g | 27,81 g | 3,80 g | 69,85 g | 36,39 g | 0,35 g | 92,09 g | 12,79 g | 3,16 g | 73,75 g | 21,60 g | 1,28 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | 1,7,(3),(6),(9),(10) | | | 7 | | | 1 | | | 1,6 | | |  | | |  | | |