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

| **Heti étlap 2024.01.08. - 2024.01.12., 2. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tejeskávé, Croissant | | | Citromos tea,  Főtt virsli rúd, Ketchup, Rozskenyér | | | Citromos tea, Margarin Delma TM, Trappista sajt szeletelt, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom | | | Tej 3 dl, Céklakrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Pritamin/kaliforniai | | | Tej 3 dl, Gabonapehely | | |  | | |  | | |
| Energia: 501,67 Kcal / 2 096,98 Kj | | | Energia: 583,45 Kcal / 2 438,82 Kj | | | Energia: 86,38 Kcal / 361,07 Kj | | | Energia: 303,64 Kcal / 1 269,22 Kj | | | Energia: 352,50 Kcal / 1 473,45 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 |
| 15,70 g | 24,01 g | 10,81 g | 20,96 g | 27,14 g | 10,92 g | 9,13 g | 4,19 g | 1,39 g | 18,31 g | 21,26 g | 13,57 g | 13,10 g | 12,00 g | 3,35 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 62,25 g | 16,91 g | 1,51 g | 60,51 g | 15,08 g | 4,29 g | 48,53 g | 9,09 g | 0,97 g | 57,10 g | 15,40 g | 1,33 g | 46,30 g | 27,30 g | 0,51 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | 1,12 | | | 1,7,12 | | | 1,7 | | | 1,7,(5),(6),(8) | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Paradicsom, Korpás zsemle, Kockasajt | | | Körített túró, Zsemle,  TV paprika | | | Pogácsa klf. | | | Actimel ivójoghurt, Müzliszelet | | | Rozsos zsemle, Margarin Delma TM, Uzsonna (toust) gépsonka, Uborka | | |  | | |  | | |
| Energia: 41,75 Kcal / 174,52 Kj | | | Energia: 215,64 Kcal / 901,38 Kj | | | Energia: 416,00 Kcal / 1 738,88 Kj | | | Energia: 159,60 Kcal / 667,13 Kj | | | Energia: 230,33 Kcal / 962,78 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 |
| 6,67 g | 3,31 g | 1,75 g | 8,01 g | 4,23 g | 2,55 g | 8,00 g | 20,30 g | 10,40 g | 3,92 g | 3,70 g | 1,86 g | 8,66 g | 3,61 g | 1,47 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 21,36 g | 0,74 g | 0,74 g | 35,76 g | 1,55 g | 1,19 g | 50,40 g | 1,10 g | 1,70 g | 26,60 g | 18,90 g | 0,12 g | 39,58 g | 0,63 g | 1,59 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | 1,7 | | | 1,3,7 | | | 1,5,6,7,(8),(11) | | | 1 | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Lencseleves füstölt hússal, Darásmetélt Barackíz, Alma | | | Reszelttészta leves, Tökfőzelék, Sertéspörkölt, Teljeskiőrlésű kenyér | | | Magyaros burgonyaleves, Csőbensült húsos brokkoli, Mandarin, Korpás kenyér | | | Paradicsom leves betűtészta,  Tavaszi rizseshús, Vitaminsaláta (csalamádé) | | | Vegyes gyümölcsleves, Bajor sertéssült, Petrezselymes  burgonya, Párolt lilakáposzta fél | | |  | | |  | | |
| Energia: 770,34 Kcal / 3 220,02 Kj | | | Energia: 392,72 Kcal / 1 641,57 Kj | | | Energia: 805,17 Kcal / 3 365,61 Kj | | | Energia: 715,31 Kcal / 2 990,00 Kj | | | Energia: 710,40 Kcal / 2 969,47 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 |
| 32,70 g | 18,48 g | 6,44 g | 24,72 g | 21,12 g | 6,31 g | 40,56 g | 29,84 g | 12,31 g | 26,28 g | 18,30 g | 5,45 g | 29,37 g | 21,47 g | 6,80 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 117,46 g | 15,23 g | 2,12 g | 61,49 g | 9,72 g | 0,96 g | 86,71 g | 7,39 g | 1,21 g | 107,58 g | 14,58 g | 0,99 g | 70,71 g | 10,69 g | 0,58 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,9,10,(3) | | | 1,3,7,9,(4),(5) | | | 1,3,7,9,(4),(5),(10) | | | 1,3,5,7,9,(12) | | | 1,7,(3),(6),(8),(9),(10),(12) | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Actimel ivójoghurt, Perec 60g | | | Banán, Keksz Mesefit Zab | | | Margarin Delma TM,  Korpás zsemle, Uborka,  Csirke sonka | | | Edami sajt, Margarin Delma TM, Retek, Korpás zsemle | | | Gyümölcsjoghurt, Korpás kifli | | |  | | |  | | |
| Energia: 77,00 Kcal / 321,86 Kj | | | Energia: 442,90 Kcal / 1 851,32 Kj | | | Energia: 54,23 Kcal / 226,68 Kj | | | Energia: 115,84 Kcal / 484,21 Kj | | | Energia: 150,00 Kcal / 627,00 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 |
| 10,58 g | 8,44 g | 3,86 g | 6,05 g | 7,32 g | 3,40 g | 9,09 g | 4,00 g | 1,08 g | 12,39 g | 9,55 g | 5,16 g | 9,88 g | 4,51 g | 2,74 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 54,81 g | 16,52 g | 0,10 g | 85,34 g | 9,12 g | 0,24 g | 20,56 g | 0,12 g | 1,19 g | 20,15 g | 0,00 g | 1,07 g | 45,64 g | 20,70 g | 0,72 g |  |  |  |  |  |  |
| 7 | | | 1,7,(3),(5),(8) | | | 1 | | | 1 | | | 1,7 | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Bakonyi Húsgolyó csirke, Bulgur | | | Sajtos makaróni füstölt sajt | | | Halrudacska, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka | | | Citromos tea, Hot dog, Tejszelet | | | Császárzsemle, Margarin Delma TM, TV paprika, Túró Rudi, Csemege szalámi | | |  | | |  | | |
| Energia: 649,25 Kcal / 2 713,87 Kj | | | Energia: 651,62 Kcal / 2 723,77 Kj | | | Energia: 606,58 Kcal / 2 535,50 Kj | | | Energia: 619,85 Kcal / 2 590,97 Kj | | | Energia: 653,26 Kcal / 2 730,63 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 |
| 43,34 g | 17,97 g | 4,44 g | 26,04 g | 26,40 g | 12,11 g | 27,53 g | 13,48 g | 0,21 g | 39,79 g | 45,37 g | 20,20 g | 20,69 g | 35,04 g | 16,20 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 83,83 g | 3,20 g | 0,74 g | 76,90 g | 0,56 g | 1,77 g | 87,73 g | 2,94 g | 0,52 g | 146,09 g | 23,43 g | 7,26 g | 63,57 g | 11,00 g | 2,18 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7,(4),(5),(6),(8),(9),(11) | | | 1,7 | | | 10 | | | 1,7,10,12,(3),(6) | | | 1,6,7,(5),(8) | | |  | | |  | | |