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

| **Heti étlap 2024.01.15. - 2024.01.19., 3. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tejeskávé, Pogácsa klf. | | | Zabkása | | | Tejeskávé, Löncs, Margarin Delma TM, Kukoricás kenyér, TV paprika | | | Gyümölcstea, Körített túró, Teljeskiőrlésű kenyér, Retek | | | Kakaó, Kalács, Margarin Delma TM | | |  | | |  | | |
| Energia: 570,67 Kcal / 2 385,40 Kj | | | Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 Kj | | | Energia: 485,41 Kcal / 2 029,01 Kj | | | Energia: 84,83 Kcal / 354,59 Kj | | | Energia: 463,70 Kcal / 1 938,27 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 |
| 17,50 g | 24,81 g | 13,11 g | 13,40 g | 6,40 g | 2,49 g | 22,47 g | 16,65 g | 6,82 g | 12,59 g | 5,82 g | 3,18 g | 14,65 g | 14,77 g | 6,63 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 69,25 g | 16,51 g | 2,01 g | 41,35 g | 9,20 g | 0,24 g | 61,31 g | 15,41 g | 3,11 g | 42,43 g | 2,20 g | 1,54 g | 67,80 g | 19,98 g | 1,17 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7 | | | 1,7 | | | 1,7,(6) | | | 1,7,12 | | | 1,3,6,7 | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Párizsi baromfi, Margarin Delma TM, TV paprika, Korpás zsemle | | | Edami sajt, Rozsos zsemle, Margarin Delma TM, Alma, | | | Actimel ivójoghurt, Korpás kifli | | | Zsemle, Margarin Delma TM, Miniméz 25 g | | | Korpás zsemle, Kockasajt, Paradicsom | | |  | | |  | | |
| Energia: 77,88 Kcal / 325,54 Kj | | | Energia: 372,87 Kcal / 1 558,60 Kj | | | Energia: 77,00 Kcal / 321,86 Kj | | | Energia: 269,51 Kcal / 1 126,55 Kj | | | Energia: 41,75 Kcal / 174,52 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 |
| 8,07 g | 7,06 g | 1,92 g | 13,86 g | 9,46 g | 5,31 g | 7,43 g | 2,11 g | 1,04 g | 4,19 g | 2,54 g | 0,81 g | 6,67 g | 3,31 g | 1,75 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 20,95 g | 0,15 g | 1,14 g | 54,98 g | 0,42 g | 1,46 g | 35,44 g | 11,90 g | 0,59 g | 56,46 g | 24,62 g | 0,74 g | 21,36 g | 0,74 g | 0,74 g |  |  |  |  |  |  |
| 1 | | | 1,7 | | | 1,7 | | | 1 | | | 1,7 | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Sertésragu leves, Piskótakocka db 80g, Csokoládé öntet, Alma | | | Csurgatott tojásleves, Vadas pulykaragu, Rövidcső tészta | | | Karalábéleves zöldséggel, Sajtmártásos harcsafilé, Jázminrizs, Mandarin | | | Csontleves cérnametélt, Sárgaborsó főzelék, Sült debreceni, Teljeskiőrlésű kenyér, Túró Rudi | | | Sütőtök krémleves, Pirított tökmag, Fűszeres csirkecombfilé, Vajas törtburgonya, Céklasaláta | | |  | | |  | | |
| Energia: 1 246,42 Kcal / 5 210,04 Kj | | | Energia: 668,98 Kcal / 2 796,34 Kj | | | Energia: 839,17 Kcal / 3 507,73 Kj | | | Energia: 587,40 Kcal / 2 455,33 Kj | | | Energia: 786,12 Kcal / 3 285,98 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 |
| 24,15 g | 48,61 g | 4,11 g | 43,35 g | 16,25 g | 4,49 g | 37,61 g | 24,53 g | 9,68 g | 30,87 g | 31,12 g | 14,10 g | 46,96 g | 30,47 g | 11,39 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 163,44 g | 34,08 g | 0,31 g | 85,84 g | 1,73 g | 1,18 g | 121,55 g | 4,02 g | 1,19 g | 81,10 g | 12,61 g | 2,00 g | 88,87 g | 4,79 g | 6,42 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,9,(3),(6),(10) | | | 1,3,7,10 | | | 1,4,7 | | | 1,6,7,9,(3),(5),(8),(10) | | | 1,7,10,(3),(5),(6),(8),(11) | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Kefir db, Perec 60g | | | Puding, Kifli | | | Pizzás csavart rúd 100 g | | | Trappista sajt szeletelt, Margarin Delma TM, Alma, Magvas zsemle | | | Rétes klf. | | |  | | |  | | |
| Energia: 90,00 Kcal / 376,20 Kj | | | Energia: 267,76 Kcal / 1 119,24 Kj | | | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj | | | Energia: 116,13 Kcal / 485,42 Kj | | | Energia: 398,90 Kcal / 1 667,40 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 |
| 12,58 g | 12,19 g | 6,31 g | 7,45 g | 4,81 g | 2,91 g | 12,10 g | 3,50 g | 5,47 g | 6,93 g | 3,22 g | 1,28 g | 4,90 g | 21,20 g | 0,00 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 48,51 g | 10,32 g | 0,15 g | 48,06 g | 18,76 g | 0,62 g | 50,43 g | 0,00 g | 2,56 g | 48,36 g | 0,00 g | 1,03 g | 44,00 g | 0,00 g | 0,00 g |  |  |  |  |  |  |
| 7 | | | 1,7 | | | 1,7 | | | 1,7 | | | - | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Parajfőzelék, Pirított burgonya, Főtt tojás 1 db | | | Citromos tea, Májas hurka, Csemege uborka, Teljeskiőrlésű kenyér | | | Gombapaprikás, Galuska köret | | | Tejbedara fahéjszórással | | | Gyümölcslé 0,2 l 100%,  Csemege szalámi, Margarin Delma TM, TV paprika, Zsemle | | |  | | |  | | |
| Energia: 527,78 Kcal / 2 206,12 Kj | | | Energia: 460,35 Kcal / 1 924,26 Kj | | | Energia: 584,04 Kcal / 2 441,29 Kj | | | Energia: 187,54 Kcal / 783,92 Kj | | | Energia: 706,52 Kcal / 2 953,25 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 |
| 20,57 g | 18,70 g | 3,35 g | 29,65 g | 11,51 g | 4,36 g | 22,19 g | 15,18 g | 3,64 g | 11,07 g | 5,22 g | 3,09 g | 18,73 g | 30,23 g | 12,12 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 68,27 g | 5,87 g | 0,61 g | 77,04 g | 15,55 g | 4,91 g | 93,85 g | 2,26 g | 0,47 g | 23,43 g | 18,77 g | 0,33 g | 88,57 g | 22,24 g | 3,47 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7 | | | 1,10,12 | | | 1,3,7,(4),(5),(9) | | | 1,7 | | | 1 | | |  | | |  | | |