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

| **Heti étlap 2024.01.22. - 2024.01.26., 4. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tejeskávé,  Pizzás csavart rúd 100 g | | | Gyümölcstea, Sajtkrém natúr, Pritamin/kaliforniai, Rozskenyér | | | Citromos tea, Körített túró, Teljeskiőrlésű kenyér, Lilahagyma | | | Tej 3 dl, Túrós táska | | | Gyümölcstea, Tojáskrém, Teljeskiőrlésű kenyér, TV paprika | | |  | | |  | | |
| Energia: 154,67 Kcal / 646,52 Kj | | | Energia: 299,71 Kcal / 1 252,79 Kj | | | Energia: 139,74 Kcal / 584,11 Kj | | | Energia: 523,00 Kcal / 2 186,14 Kj | | | Energia: 149,01 Kcal / 622,86 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 |
| 21,60 g | 8,01 g | 8,18 g | 9,91 g | 6,43 g | 3,62 g | 13,00 g | 5,84 g | 3,18 g | 17,60 g | 24,50 g | 11,80 g | 13,07 g | 12,87 g | 6,46 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 69,28 g | 15,41 g | 2,87 g | 48,63 g | 3,04 g | 1,49 g | 54,63 g | 10,73 g | 1,51 g | 58,30 g | 24,90 g | 1,20 g | 41,57 g | 1,59 g | 1,11 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | 1,7,12 | | | 1,7,12 | | | 1,7 | | | 1,3,7,10,12 | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Kenőmájas Gyulai,  Korpás zsemle, TV paprika | | | Csirkesonka, Margarin Delma TM, Uborka, Magvas zsemle | | | Alma, Búrkifli | | | Edami sajt, Margarin Delma TM, Paradicsom, Korpás zsemle | | | Kockasajt, Sajtos stangli | | |  | | |  | | |
| Energia: 72,78 Kcal / 304,22 Kj | | | Energia: 54,23 Kcal / 226,68 Kj | | | Energia: 422,97 Kcal / 1 768,01 Kj | | | Energia: 118,77 Kcal / 496,46 Kj | | | Energia: 163,64 Kcal / 684,02 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 |
| 7,06 g | 6,86 g | 2,79 g | 9,90 g | 3,76 g | 1,16 g | 9,10 g | 8,70 g | 2,80 g | 12,39 g | 9,58 g | 5,17 g | 7,77 g | 5,23 g | 3,17 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 | 0,03 g | 1,04 g | 31,92 g | 0,12 g | 1,60 g | 71,60 g | 14,40 g | 0,83 g | 20,80 g | 0,00 g | 1,03 g | 21,19 g | 0,74 g | 1,06 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,6,10 | | | 1 | | | 1,3,7,(8) | | | 1,7 | | | 1,3,7 | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Palócleves, Teljeskiőrlésű kenyér, Mákos metélt, Alma | | | Májgaluska leves, Paradicsomos káposzta, Sertéssült, Teljeskiőrlésű kenyér | | | Zellerkrémleves, Levesgyöngy, Rántott borda, Jázminrizs, Csemege uborka | | | Zöldséges brokkolileves, Pincepörkölt, Teljeskiőrlésű kenyér, Céklasaláta | | | Fahéjas alma-körte leves, Zöldborsós pulykaragu, Bulgur, Narancs | | |  | | |  | | |
| Energia: 873,70 Kcal / 3 652,07 Kj | | | Energia: 442,92 Kcal / 1 851,41 Kj | | | Energia: 891,19 Kcal / 3 725,17 Kj | | | Energia: 629,73 Kcal / 2 632,27 Kj | | | Energia: 786,96 Kcal / 3 289,49 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 |
| 30,75 g | 34,63 g | 6,83 g | 44,52 g | 17,17 g | 5,20 g | 33,31 g | 21,86 g | 8,13 g | 31,30 g | 27,27 g | 7,84 g | 35,58 g | 12,79 g | 4,10 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 138,12 g | 37,79 g | 1,39 g | 61,63 g | 3,34 g | 1,13 g | 135,02 g | 8,20 g | 2,00 g | 100,43 g | 6,19 g | 1,95 g | 126,65 g | 12,48 g | 0,37 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7 | | | 1,3,9 | | | 1,3,7,9,10,(6),(8),(11) | | | 1,9,10,(3),(4),(5),(6),(7) | | | 1,7,(3),(6),(9),(10) | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Gyümölcsjoghurt, Kifli | | | Sajtos rúd, Kiwi | | | Löncs, Margarin Delma TM,  TV paprika, Korpás zsemle | | | Párizsi baromfi, Margarin Delma TM, Zsemle, Uborka | | | Vaníliás krémtúró, Kifli | | |  | | |  | | |
| Energia: 283,76 Kcal / 1 186,12 Kj | | | Energia: 152,25 Kcal / 636,41 Kj | | | Energia: 102,62 Kcal / 428,95 Kj | | | Energia: 228,89 Kcal / 956,76 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 |
| 8,90 g | 4,91 g | 3,01 g | 12,94 g | 30,41 g | 14,10 g | 8,79 g | 9,31 g | 3,10 g | 7,79 g | 6,92 g | 2,07 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 |
| 48,86 g | 21,36 g | 0,67 g | 67,03 g | 0,00 g | 0,90 g | 20,95 g | 0,00 g | 1,36 g | 33,27 g | 0,47 g | 1,36 g | 47,36 g | 20,46 g | 0,59 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | 1,3,7 | | | 1,(6),(7) | | | 1 | | | 1,7 | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Rántott sajt, Burgonyapüré | | | Szilvatöltelékes nudli,  Tejfölös öntet | | | Háromsajt mártás, Galuska köret | | | Gyümölcslé 0,2 l 100%, Hamburger | | | Csemege karaj, Császárzsemle,  Tej szívószálas, Margarin Delma TM, Retek | | |  | | |  | | |
| Energia: 1 090,95 Kcal / 4 560,17 Kj | | | Energia: 547,59 Kcal / 2 288,93 Kj | | | Energia: 764,54 Kcal / 3 195,78 Kj | | | Energia: 1 142,29 Kcal / 4 774,77 Kj | | | Energia: 424,27 Kcal / 1 773,45 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 |
| 28,77 g | 82,39 g | 33,45 g | 13,65 g | 13,06 g | 5,49 g | 30,06 g | 28,78 g | 14,39 g | 34,86 g | 42,47 g | 15,57 g | 25,11 g | 8,05 g | 3,26 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 57,04 g | 2,30 g | 5,14 g | 91,55 g | 12,35 g | 0,45 g | 95,00 g | 3,84 g | 1,25 g | 154,60 g | 46,59 g | 4,10 g | 62,73 g | 8,46 g | 1,58 g |  |  |  |  |  |  |
| 7,(1) | | | 1,7,(3),(6),(8),(11) | | | 1,3,5,7 | | | 1,3,7,10,(6) | | | 1,7,(6) | | |  | | |  | | |