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

| **Heti étlap 2024.01.29. - 2024.02.02., 5. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tejeskávé, Croissant | | | Citromos tea,  Főtt virsli rúd, Ketchup, Teljeskiőrlésű kenyér | | | Tej 3 dl, Briós 100 g | | | Gyümölcstea, Trappista sajt szeletelt, Margarin Delma TM, Zsemle, Paradicsom | | | Tej 3 dl,  Vajkrém magyaros, Sajtos stangli, Pritamin/kaliforniai | | |  | | |  | | |
| Energia: 501,67 Kcal / 2 096,98 Kj | | | Energia: 381,05 Kcal / 1 592,79 Kj | | | Energia: 457,00 Kcal / 1 910,26 Kj | | | Energia: 380,44 Kcal / 1 590,24 Kj | | | Energia: 490,75 Kcal / 2 051,34 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 | 22,45 g | 27,48 g | 10,98 g | 17,00 g | 11,90 g | 6,10 g | 10,20 g | 6,62 g | 2,53 g | 23,14 g | 17,85 g | 10,89 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 | 56,02 g | 14,52 g | 3,87 g | 70,60 g | 23,10 g | 1,10 g | 67,53 g | 1,20 g | 1,59 g | 59,32 g | 14,80 g | 2,19 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | 1,12 | | | 1,3,6,7 | | | 1,7,12 | | | 1,3,7 | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Edami sajt, Margarin Delma TM, Korpás zsemle, Paradicsom | | | Kefir db, Perec 60 g | | | Zala felvágott, Margarin Delma TM, Uborka, Korpás zsemle | | | Gyümölcsjoghurt, Keksz Mesefit Zab | | | Kenőmájas Gyulai, Rozsos zsemle, Uborka | | |  | | |  | | |
| Energia: 118,77 Kcal / 496,46 Kj | | | Energia: 90,00 Kcal / 376,20 Kj | | | Energia: 86,93 Kcal / 363,37 Kj | | | Energia: 330,40 Kcal / 1 381,07 Kj | | | Energia: 244,13 Kcal / 1 020,46 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 |
| 12,39 g | 9,58 g | 5,17 g | 12,58 g | 12,19 g | 6,31 g | 8,49 g | 8,05 g | 2,88 g | 8,05 g | 11,22 g | 6,10 g | 7,77 g | 6,74 g | 2,94 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 20,80 g | 0,00 g | 1,03 g | 48,51 g | 10,32 g | 0,15 g | 20,29 g | 0,00 | 1,19 g | 47,04 g | 29,82 g | 0,41 g | 38,05 g | 0,45 g | 1,45 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | 7 | | | 1,6 | | | 1,7,(3),(5),(8) | | | 1,6,10 | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Fejtett bableves füstölt hússal, Teljeskiőrlésű kenyér, Tejberizs kakaó szórással | | | Karfiolleves, Parajfőzelék, Főtt burgonya felezett, Főtt tojás 1db, Rozskenyér | | | Húsgombócleves, Paradicsomos halas penne, Reszelt sajt, Banán | | | Gulyásleves, Teljeskiőrlésű kenyér, Túrós táska | | | Csontleves cérnametélttel, Székelykáposzta, Teljeskiőrlésű kenyér | | |  | | |  | | |
| Energia: 885,00 Kcal / 3 699,30 Kj | | | Energia: 618,96 Kcal / 2 587,25 Kj | | | Energia: 960,44 Kcal / 4 014,64 Kj | | | Energia: 1 026,99 Kcal / 4 292,82 Kj | | | Energia: 545,53 Kcal / 2 280,32 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 |
| 37,68 g | 20,97 g | 9,19 g | 25,61 g | 18,29 g | 3,37 g | 46,00 g | 21,23 g | 8,15 g | 33,05 g | 54,25 g | 21,47 g | 35,01 g | 34,16 g | 12,54 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 163,08 g | 63,49 g | 2,99 g | 85,37 g | 7,96 g | 1,50 g | 142,74 g | 5,69 g | 1,38 g | 139,78 g | 24,11 g | 2,57 g | 56,24 g | 2,25 g | 3,63 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,6,7,9 | | | 1,3,7,9,(6),(10) | | | 1,3,4,7,9,(6),(8),(10),(11) | | | 1,3,7,9,(4),(5) | | | 1,7,9,(3),(6),(10),(12) | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Alma, Actimel ivójoghurt | | | Uzsonna (toust) gépsonka, Margarin Delma TM,  Rozsos zsemle, TV paprika | | | Natúr joghurt, Pogácsa klf. | | | Párizsi baromfi, Margarin Delma TM, Korpás zsemle, Retek | | | Mandarin, Gyümölcsrizs | | |  | | |  | | |
| Energia: 163,97 Kcal / 685,39 Kj | | | Energia: 232,68 Kcal / 972,60 Kj | | | Energia: 85,40 Kcal / 356,97 Kj | | | Energia: 73,82 Kcal / 308,57 Kj | | | Energia: 331,21 Kcal / 1 384,46 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 |
| 3,80 g | 1,50 g | 1,00 g | 8,72 g | 3,67 g | 1,47 g | 7,56 g | 20,57 g | 7,27 g | 7,86 g | 6,98 g | 1,92 g | 7,75 g | 5,15 g | 2,80 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 29,50 g | 11,90 g | 0,13 g | 39,97 g | 0,63 g | 1,58 g | 23,58 g | 6,72 g | 1,20 g | 20,33 g | 0,15 g | 1,16 g | 61,90 g | 26,20 g | 0,47 g |  |  |  |  |  |  |
| 7 | | | 1 | | | 1,7,(6),(12) | | | 1 | | | 3,7 | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Halrudacska, Burgonyapüré, Céklasaláta | | | Túrós csusza, Tejfölös öntet natúr | | | Rántott karfiol, Jázminrizs, Majonéz | | | Zöldborsófőzelék, Csibefasírt, Kovászos kenyér | | | Gyümölcslé 0,2 l 100%, Pulykasonka, Margarin Delma TM, Zsemle, TV paprika | | |  | | |  | | |
| Energia: 706,62 Kcal / 2 953,67 Kj | | | Energia: 583,09 Kcal / 2 437,32 Kj | | | Energia: 557,30 Kcal / 2 329,51 Kj | | | Energia: 910,30 Kcal / 3 805,05 Kj | | | Energia: 533,16 Kcal / 2 228,61 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 |
| 29,72 g | 19,81 g | 3,49 g | 25,45 g | 18,22 g | 8,11 g | 13,00 g | 16,74 g | 2,11 g | 44,22 g | 23,51 g | 4,12 g | 15,61 g | 11,80 g | 3,54 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 98,16 g | 5,66 g | 0,80 g | 78,51 g | 0,00 g | 0,19 g | 85,37 g | 4,64 g | 0,60 g | 126,73 g | 20,56 g | 1,78 g | 89,98 g | 22,60 g | 2,67 g |  |  |  |  |  |  |
| 7,10 | | | 1,7,(3) | | | 1,3,10,(6),(7),(8),(11) | | | 1,3,7,(6),(8),(9),(11) | | | 1,6,7,(9),(10) | | |  | | |  | | |