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

| **Heti étlap 2024.02.12. - 2024.02.16., 7. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tej 3 dl, Pogácsa klf. | | | Tej 3 dl, Vajas kifli, Paradicsom | | | Gyümölcstea, Körített túró, Kukoricás kenyér, Pritamin/kaliforniai | | | Gyümölcstea, Kenőmájas Gyulai, Zsemle, TV paprika | | | Kakaó, Teavaj, Kalács | | |  | | |  | | |
| Energia: 548,00 Kcal / 2 290,64 Kj | | | Energia: 400,87 Kcal / 1 675,64 Kj | | | Energia: 274,65 Kcal / 1 148,04 Kj | | | Energia: 413,67 Kcal / 1 729,14 Kj | | | Energia: 572,30 Kcal / 2 392,21 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 |
| 17,30 g | 24,80 g | 13,10 g | 10,11 g | 32,64 g | 22,68 g | 11,03 g | 4,95 g | 2,61 g | 12,14 g | 9,47 g | 4,06 g | 14,70 g | 26,77 g | 16,83 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 64,20 g | 14,90 g | 2,00 g | 16,84 g | 13,92 g | 0,34 g | 46,30 g | 1,79 g | 2,14 g | 67,11 g | 1,24 g | 2,10 g | 67,80 g | 20,04 g | 1,02 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7 | | | 1,7 | | | 1,7,12 | | | 1,6,10,12 | | | 1,3,6,7 | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Csirke sonka, Margarin Delma TM,  Korpás zsemle, Uborka | | | Gyümölcsjoghurt, Kakaós csiga | | | Tejszelet, Banán | | | Kefir db, Sajtos stangli | | | Párizsi baromfi, Margarin Delma TM,  Rozsos zsemle, Uborka | | |  | | |  | | |
| Energia: 54,23 Kcal / 226,68 Kj | | | Energia: 398,21 Kcal / 1 664,52 Kj | | | Energia: 328,00 Kcal / 1 371,04 Kj | | | Energia: 218,46 Kcal / 913,16 Kj | | | Energia: 75,53 Kcal / 315,72 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 |
| 9,09 g | 4,00 g | 1,08 g | 8,95 g | 15,75 g | 2,70 g | 4,80 | 7,80 g | 4,60 g | 10,47 g | 7,85 g | 4,94 g | 8,79 g | 7,28 g | 2,01 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 | 0,12 g | 1,19 g | 51,90 g | 20,70 g | 0,23 g | 57,90 g | 8,30 g | 0,21 g | 26,15 g | 5,70 g | 0,91 g | 26,09 g | 0,15 g | 1,29 g |  |  |  |  |  |  |
| 1 | | | 1,7,(5),(6) | | | 1,7,(3),(6) | | | 1,3,7 | | | 1,(6),(7) | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Alföldi gulyásleves, Túrós csusza, Tejfölös öntet natúr, Narancs | | | Karalábéleves zöldséggel,  Rakott burgonya gazdagon, Csemege uborka | | | Csurgatott tojásleves, Finomfőzelék, Sertés vagdalt, Teljeskiőrlésű kenyér | | | Vegyes gyümölcsleves, Rántott halszelet, Jázminrizs, Tartármártás | | | Bazsalikomos paradicsomleves, Fokhagymás csirkecsíkok, Karottás bulgur | | |  | | |  | | |
| Energia: 952,39 Kcal / 3 980,99 Kj | | | Energia: 1 096,76 Kcal / 4 584,46 Kj | | | Energia: 644,97 Kcal / 2 695,97 Kj | | | Energia: 1 078,71 Kcal / 4 509,01 Kj | | | Energia: 623,24 Kcal / 2 605,14 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 |
| 42,76 g | 33,98 g | 12,10 g | 37,38 g | 72,43 g | 23,40 g | 37,17 g | 27,44 g | 7,87 g | 35,20 g | 40,64 g | 9,88 g | 46,22 g | 6,49 g | 1,24 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 119,97 g | 2,09 g | 0,59 g | 78,96 g | 8,37 g | 3,09 g | 93,26 g | 15,35 g | 1,63 g | 113,41 g | 11,94 g | 1,40 g | 92,59 g | 7,68 g | 0,84 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7,9,(4),(5) | | | 1,3,7,10,(6) | | | 1,3,7,(6),(8),(11) | | | 1,3,4,7,10,(6),(8),(9),(11),(12) | | | 1,3 | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Gyümölcslé 0,2 l 100%,  Keksz Mesefit Zab | | | Edami sajt szeletelt, Margarin Delma TM, Korpás zsemle, Alma | | | Pulykasonka, Margarin Delma TM, Magvas zsemle, Uborka | | | Trappista sajt szeletelt, Margarin Delma TM, Rozsos zsemle, Mandarin | | | Gyümölcsrizs | | |  | | |  | | |
| Energia: 272,40 Kcal / 1 138,63 Kj | | | Energia: 104,97 Kcal / 438,77 Kj | | | Energia: 66,83 Kcal / 279,35 Kj | | | Energia: 146,37 Kcal / 611,83 Kj | | | Energia: 214,00 Kcal / 894,52 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 |
| 3,80 g | 7,32 g | 3,40 g | 13,15 g | 10,60 g | 5,74 g | 8,40 g | 5,71 g | 1,70 g | 7,65 g | 4,49 g | 1,29 g | 6,00 g | 4,40 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 |
| 47,44 g | 30,72 g | 0,19 g | 37,46 g | 0,00 g | 0,55 g | 32,25 g | 0,18 g | 1,54 g | 49,53 g | 0,00 g | 0,74 g | 37,40 g | 26,20 g | 0,46 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,(3),(5),(8) | | | 1 | | | 1,6,7,(9),(10) | | | 1,7,(6) | | | 3,7 | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Gyümölcstea, Hot dog | | | Vöröslencse bolognai | | | Gyümölcslé 0,2 l 100%, Pizza | | | Tejbedara fahéjszórat | | | Gyümölcstea, Főtt füstölt tarja, Margarin Delma TM, Zsemle,  TV paprika | | |  | | |  | | |
| Energia: 463,09 Kcal / 1 935,72 Kj | | | Energia: 773,17 Kcal / 3 231,85 Kj | | | Energia: 803,84 Kcal / 3 360,05 Kj | | | Energia: 187,54 Kcal / 783,92 Kj | | | Energia: 474,91 Kcal / 1 985,12 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 |
| 37,48 g | 37,57 g | 15,60 g | 41,20 g | 10,58 g | 5,26 g | 35,24 g | 14,82 g | 8,70 g | 11,07 g | 5,22 g | 3,09 g | 20,03 g | 14,84 g | 5,34 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 127,99 g | 6,60 g | 7,09 g | 128,69 g | 8,01 g | 0,61 g | 127,45 g | 29,07 g | 2,80 g | 23,43 g | 18,77 g | 0,33 g | 66,97 g | 1,31 g | 3,38 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,10,12 | | | 1,7,(6) | | | 1,7 | | | 1,7 | | | 1,12 | | |  | | |  | | |