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

| **Heti étlap 2024.02.19. - 2024.02.23., 8. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tej 3 dl, Croissant | | | Citromos tea,  Főtt virsli rúd, Ketchup, Kovászos kenyér | | | Tej 3 dl, Vajkrém magyaros,  Sajtos stangli, Pritamin/kaliforniai | | | Zabkása | | | Gyümölcstea, Körített túró, Lilahagyma, Rozskenyér | | |  | | |  | | |
| Energia: 479,00 Kcal / 2 002,22 Kj | | | Energia: 593,85 Kcal / 2 482,29 Kj | | | Energia: 472,24 Kcal / 1 973,96 Kj | | | Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 Kj | | | Energia: 299,42 Kcal / 1 251,58 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 |
| 15,50 g | 24,00 g | 10,80 g | 20,56 g | 26,98 g | 10,92 g | 22,73 g | 15,88 g | 9,60 g | 13,40 g | 6,40 g | 2,49 g | 11,28 g | 5,49 g | 3,12 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 57,20 g | 15,30 g | 1,50 g | 63,71 g | 14,52 g | 4,29 g | 59,52 g | 14,55 g | 2,10 g | 41,35 g | 9,20 g | 0,24 g | 49,69 g | 2,76 g | 1,93 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | 1,12 | | | 1,3,7 | | | 1,7 | | | 1,7,12 | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Kenőmájas Gyulai,  Korpás zsemle, TV paprika | | | Kockasajt, Rozsos zsemle, Alma | | | Uzsonna (toust) gépsonka, Margarin Delma TM, Korpás zsemle, Uborka | | | Kefir db, Sajtos rúd | | | Párizsi baromfi, Margarin Delma TM, Magvas zsemle, Pritamin/kaliforniai | | |  | | |  | | |
| Energia: 72,78 Kcal / 304,22 Kj | | | Energia: 122,15 Kcal / 510,59 Kj | | | Energia: 56,63 Kcal / 236,71 Kj | | | Energia: 90,00 Kcal / 376,20 Kj | | | Energia: 81,26 Kcal / 339,67 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 | 8,15 g | 3,53 g | 1,83 g | 7,89 g | 3,67 g | 1,32 g | 7,88 g | 21,62 g | 7,92 g | 8,82 g | 6,82 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 | 0,03 g | 1,04 g | 43,19 g | 0,74 g | 0,91 g | 21,70 g | 0,21 g | 1,19 g | 22,56 g | 5,70 g | 1,14 g | 33,22 g | 0,15 g | 1,55 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,6,10 | | | 1,7,(6) | | | 1 | | | 1,7,(6),(12) | | | 1 | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Zöldséges karfiolleves, Milánói makaróni, Reszelt sajt, Alma | | | Reszelttészta leves,  Burgonya főzelék, Sertéspörkölt, Teljeskiőrlésű kenyér | | | Zellerkrémleves, kenyérkocka, Sült csirkecomb, Rizibizi, Vitaminsaláta (csalamádé) | | | Erdei gyümölcsleves, Borsos pulykatokány, Bulgur, Banán | | | Kassai burgonyaleves, Reform piskóta, Csokoládé öntet, Teljeskiőrlésű kenyér | | |  | | |  | | |
| Energia: 869,58 Kcal / 3 634,84 Kj | | | Energia: 554,63 Kcal / 2 318,35 Kj | | | Energia: 720,90 Kcal / 3 013,36 Kj | | | Energia: 974,69 Kcal / 4 074,20 Kj | | | Energia: 923,21 Kcal / 3 859,02 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 |
| 41,48 g | 22,20 g | 8,72 g | 27,08 g | 26,11 g | 7,54 g | 56,73 g | 24,69 g | 6,89 g | 43,31 g | 7,85 g | 2,20 g | 34,09 g | 22,24 g | 8,09 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 121,17 g | 10,69 g | 3,57 g | 87,19 g | 3,02 g | 1,03 g | 78,33 g | 4,89 g | 5,72 g | 177,15 g | 27,33 g | 0,45 g | 183,30 g | 73,98 g | 2,35 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,9,(3),(6),(10) | | | 1,3,7,9,(4),(5) | | | 1,7,9,(3),(6),(10),(11),(12) | | | 1,7,(3),(6),(9),(10) | | | 1,3,5,7,9,(4),(6),(10) | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Natúr joghurt, Kifli | | | Tej szívószálas, Keksz Mesefit Zab | | | Perec klf., Mandarin | | | Edami sajt szeletelt, Margarin Delma TM,  Korpás zsemle, Paradicsom | | | Tej szívószálas, Pizzás csiga 100 g | | |  | | |  | | |
| Energia: 219,16 Kcal / 916,09 Kj | | | Energia: 259,60 Kcal / 1 085,13 Kj | | | Energia: 117,21 Kcal / 489,94 Kj | | | Energia: 24,57 Kcal / 102,70 Kj | | | Energia: 382,20 Kcal / 1 597,60 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 |
| 8,13 g | 5,21 g | 3,11 g | 8,20 g | 10,02 g | 5,20 g | 13,85 g | 4,25 g | 5,47 g | 12,45 g | 10,66 g | 5,75 g | 14,10 g | 12,10 g | 5,80 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 33,38 g | 7,38 g | 0,65 g | 33,30 g | 17,58 g | 0,41 g | 74,93 g | 0,00 g | 2,57 g | 21,16 g | 0,00 g | 0,52 g | 52,46 g | 13,56 g | 1,53 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | 1,7,(3),(5),(8) | | | 1,7 | | | 1 | | | 1,3,6,7 | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Szilvatöltelékes nudli,  Tejfölös öntet | | | Csibefasírt, Jázminrizs, Majonézes céklasaláta | | | Parajfőzelék, Pirított burgonya, Tojásrántotta | | | Citromos tea, Hamburger | | | Gyümölcslé 0,2 l 100%,  Paprikás szalámi, Margarin Delma TM, Zsemle, Uborka | | |  | | |  | | |
| Energia: 547,59 Kcal / 2 288,93 Kj | | | Energia: 810,74 Kcal / 3 388,89 Kj | | | Energia: 635,91 Kcal / 2 658,10 Kj | | | Energia: 1 095,04 Kcal / 4 577,27 Kj | | | Energia: 702,60 Kcal / 2 936,87 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 |
| 13,65 g | 13,06 g | 5,49 g | 33,08 g | 24,30 g | 4,18 g | 27,91 g | 27,21 g | 5,25 g | 34,05 g | 42,48 g | 15,57 g | 18,63 g | 30,13 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 |
| 91,55 g | 12,35 g | 0,45 g | 111,22 g | 8,88 g | 2,39 g | 68,63 g | 5,87 g | 0,80 g | 141,33 g | 34,08 g | 4,09 g | 87,92 g | 22,24 g | 3,49 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,(3),(6),(8),(11) | | | 1,3,7,10,(6),(8),(11) | | | 1,3,7 | | | 1,3,7,10,12,(6) | | | 1 | | |  | | |  | | |