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

| **Heti étlap 2024.02.26. - 2024.03.01., 9. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tej 3 dl, Szalámis pizza | | | Tej 3 dl, Padlizsánkrém, Pritamin/kaliforniai, Burgonyás kenyér | | | Citromos tea, Edami sajt szeletelt, Margarin Delma TM, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom | | | Kakaó, Briós 100 g | | | Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin Delma TM, Korpás kenyér, TV paprika | | |  | | |  | | |
| Energia: 132,00 Kcal / 551,76 Kj | | | Energia: 382,68 Kcal / 1 599,60 Kj | | | Energia: 91,70 Kcal / 383,31 Kj | | | Energia: 427,70 Kcal / 1 787,79 Kj | | | Energia: 366,39 Kcal / 1 531,51 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 |
| 9,30 g | 4,50 g | 2,70 g | 15,89 g | 10,04 g | 3,26 g | 21,23 g | 18,39 g | 9,74 g | 14,62 g | 10,77 g | 5,43 g | 13,29 g | 13,96 g | 5,38 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 13,80 g | 13,80 g | 0,30 g | 57,22 g | 14,72 g | 1,56 g | 49,75 g | 9,09 g | 0,95 g | 67,74 g | 19,98 g | 1,01 g | 45,00 g | 1,20 g | 2,30 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,(3) | | | 3,7,10 | | | 1,12 | | | 1,3,6,7 | | | 1,6,12 | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Actimel ivójoghurt, Korpás kifli | | | Párizsi baromfi, Margarin Delma TM, Korpás zsemle, Lilahagyma | | | Natúr joghurt, Baconos kifli | | | Korpás kifli, Gyümölcsjoghurt | | | Alma, Kockasajt, Rozsos zsemle | | |  | | |  | | |
| Energia: 77,00 Kcal / 321,86 Kj | | | Energia: 79,92 Kcal / 334,07 Kj | | | Energia: 85,40 Kcal / 356,97 Kj | | | Energia: 150,00 Kcal / 627,00 Kj | | | Energia: 122,15 Kcal / 510,59 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 |
| 7,43 g | 2,11 g | 1,04 g | 7,95 g | 6,99 g | 1,92 g | 5,10 g | 4,25 g | 2,82 g | 9,88 g | 4,51 g | 2,74 g | 8,15 g | 3,53 g | 1,83 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 35,44 g | 11,90 g | 0,59 g | 21,71 g | 0,15 g | 1,14 g | 10,48 g | 6,72 g | 0,28 g | 45,64 g | 20,70 g | 0,72 g | 43,19 g | 0,74 g | 0,91 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | 1 | | | 1,7 | | | 1,7 | | | 1,7,(6) | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Frankfurtileves, Tejbedara kakaószórás, Teljeskiőrlésű kenyér, Narancs | | | Lebbencsleves, Zöldbabfőzelék, Pulykapörkölt, Teljeskiőrlésű kenyér | | | Zöldséges brokkolileves, Rántott borda, Jázminrizs, Csemege uborka | | | Zöldborsóleves, Paradicsom mártás, Húsgombóc, Főtt burgonya ½, Banán | | | Karalábéleves zöldséggel, Vadas sertéstokány, Spagetti | | |  | | |  | | |
| Energia: 564,76 Kcal / 2 360,70 Kj | | | Energia: 476,56 Kcal / 1 992,02 Kj | | | Energia: 725,67 Kcal / 3 033,30 Kj | | | Energia: 945,88 Kcal / 3 953,78 Kj | | | Energia: 843,02 Kcal / 3 523,82 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 |
| 26,13 g | 15,14 g | 6,83 g | 35,78 g | 25,47 g | 4,11 g | 32,19 g | 10,01 g | 2,93 g | 35,14 g | 23,17 g | 7,03 g | 35,64 g | 34,56 g | 10,66 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 106,95 g | 42,43 g | 1,57 g | 66,02 g | 8,03 g | 1,25 g | 121,12 g | 4,98 g | 0,91 g | 150,91 g | 8,93 g | 0,76 g | 100,36 g | 7,26 g | 0,45 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,6,7,(3),(9),(10) | | | 1,7,(3),(4),(5),(9) | | | 1,3,9,10,(6),(7),(8),(11) | | | 1,3,9,(6),(7),(10) | | | 1,7,10,(6) | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Csemege karaj, Margarin Delma TM,  Magvas zsemle, Paradicsom | | | Kefir db, Kifli, Alma | | | Pulykasonka, Margarin Delma TM,  Korpás zsemle, Retek | | | Vajkrém magyaros, Magvas zsemle, Lilahagyma | | | Rétes klf. | | |  | | |  | | |
| Energia: 63,58 Kcal / 265,76 Kj | | | Energia: 310,73 Kcal / 1 298,85 Kj | | | Energia: 65,12 Kcal / 272,20 Kj | | | Energia: 72,72 Kcal / 303,97 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 |
| 12,06 g | 2,86 g | 0,91 g | 9,45 g | 6,26 g | 3,76 g | 7,44 g | 5,93 g | 1,62 g | 6,82 g | 6,40 g | 4,04 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 |
| 34,11 g | 0,00 g | 1,62 g | 49,86 g | 6,36 g | 0,62 g | 20,66 g | 0,18 g | 1,14 g | 33,64 g | 0,75 g | 1,12 g | 44,00 g | 0,00 g | 0,00 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,(6),(7) | | | 1,7 | | | 1,6,7,(9),(10) | | | 1,7 | | | - | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Gombapaprikás, Galuska köret | | | Rántott sajt,  Sült burgonya, Fokhagymás tejfölös szósz | | | Mákos guba, Vaníliasodó | | | Ravioli köret, Háromsajt mártás | | | Mozarella sajt, Margarin Delma TM, Császárzsemle, Uborka, Tejszelet | | |  | | |  | | |
| Energia: 584,04 Kcal / 2 441,29 Kj | | | Energia: 1 256,08 Kcal / 5 250,41 Kj | | | Energia: 627,62 Kcal / 2 623,45 Kj | | | Energia: 721,00 Kcal / 3 013,78 Kj | | | Energia: 544,80 Kcal / 2 277,26 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 |
| 22,19 g | 15,18 g | 3,64 g | 30,09 g | 78,33 g | 19,63 g | 22,96 g | 12,20 g | 4,10 g | 33,10 g | 35,13 g | 13,18 g | 23,01 g | 22,97 g | 12,30 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 93,85 g | 2,26 g | 0,47 g | 106,15 g | 4,14 g | 2,15 g | 105,34 g | 33,22 g | 0,38 g | 65,74 g | 3,60 g | 3,37 g | 61,07 g | 8,80 g | 0,60 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7,(4),(5),(9) | | | 1,3,5,7 | | | 1,7,(3),(6),(9),(10) | | | 1,3,5,6,7 | | | 1,7,(3),(6) | | |  | | |  | | |