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

| **Heti étlap 2024.03.04. - 2024.03.08., 10. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tejeskávé, Túrós táska | | | Tej 3 dl, Körített túró, Teljeskiőrlésű kenyér,  TV paprika | | | Citromos tea,  Főtt virsli rúd, Kukoricás kenyér, Ketchup | | | Gyümölcstea, Trappista sajt szeletelt, Margarin Delma TM, Rozskenyér, Paradicsom | | | Tej 3 dl, Céklakrém,  Korpás kenyér, Pritamin/kaliforniai | | |  | | |  | | |
| Energia: 545,67 Kcal / 2 280,90 Kj | | | Energia: 213,08 Kcal / 890,67 Kj | | | Energia: 580,97 Kcal / 2 428,45 Kj | | | Energia: 268,02 Kcal / 1 120,32 Kj | | | Energia: 509,24 Kcal / 2 128,62 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 |
| 17,80 g | 24,51 g | 11,81 g | 21,87 g | 10,37 g | 5,88 g | 21,99 g | 27,72 g | 11,18 g | 7,54 g | 5,85 g | 1,93 g | 16,98 g | 21,08 g | 13,99 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 63,35 g | 26,51 g | 1,21 g | 55,85 g | 15,44 g | 1,80 g | 58,94 g | 14,52 g | 4,69 g | 44,45 g | 1,12 g | 1,47 g | 61,75 g | 16,04 g | 1,59 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7 | | | 1,7 | | | 1,12 | | | 1,7,12 | | | 1,7 | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Párizsi baromfi, Margarin Delma TM,  Korpás zsemle, Lilahagyma | | | Kockasajt, Korpás kifli, Kivi | | | Gyümölcsjoghurt, Rozsos zsemle | | | Alma, Pogácsa klf. | | | Actimel ivójoghurt, Sajtos stangli | | |  | | |  | | |
| Energia: 79,92 Kcal / 334,07 Kj | | | Energia: 156,98 Kcal / 656,18 Kj | | | Energia: 150,00 Kcal / 627,00 Kj | | | Energia: 502,97 Kcal / 2 102,41 Kj | | | Energia: 205,46 Kcal / 858,82 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 |
| 7,95 g | 6,99 g | 1,92 g | 8,73 g | 4,44 g | 1,72 g | 10,30 g | 4,80 g | 2,85 g | 9,00 g | 20,30 g | 10,40 g | 8,47 g | 4,10 g | 2,49 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 21,71 g | 0,15 g | 1,14 g | 46,78 g | 0,74 g | 0,81 g | 47,15 g | 20,70 g | 0,81 g | 67,90 g | 1,10 g | 1,73 g | 32,45 g | 11,90 g | 0,86 g |  |  |  |  |  |  |
| 1 | | | 1,7 | | | 1,7,(6) | | | 1,3,7 | | | 1,3,7 | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tárkonyos sertésragu leves, Gránátos kocka, Csemege uborka, Alma | | | Erdei gyümölcsleves, Rántott halszelet, Karottás jázminrizs, Tartármártás | | | Daragaluska leves, Székelykáposzta, Teljeskiőrlésű kenyér | | | Sajtkrémleves, levesgyöngy, Csirkemell csíkok jóasszony módra, Kuszkusz | | | Húsgombócleves, Parajfőzelék fél, Főtt burgonya ½, Főtt tojás 1 db, Teljeskiőrlésű kenyér, Banán | | |  | | |  | | |
| Energia: 860,49 Kcal / 3 596,85 Kj | | | Energia: 1 108,54 Kcal / 4 633,70 Kj | | | Energia: 582,79 Kcal / 2 436,06 Kj | | | Energia: 795,08 Kcal / 3 323,43 Kj | | | Energia: 670,50 Kcal / 2 802,69 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 |
| 31,73 g | 17,86 g | 5,53 g | 36,23 g | 41,34 g | 9,27 g | 33,83 g | 41,68 g | 15,45 g | 44,97 g | 36,54 g | 13,49 g | 29,58 g | 17,23 g | 4,31 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 135,90 g | 7,26 g | 0,87 g | 143,63 g | 29,62 g | 1,46 g | 50,22 g | 1,95 g | 3,65 g | 88,55 g | 13,28 g | 1,91 g | 125,46 g | 3,50 g | 1,32 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,10,(3),(9) | | | 1,3,4,7,10,(6),(8),(9),(11) | | | 1,3,7,9,(6),(10),(12) | | | 1,3,7,(4),(5),(6),(8),(9),(11) | | | 1,3,7,9,(6),(8),(10),(11) | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Puding | | | Pulykasonka, Margarin Delma TM, Zsemle | | | Vajkrém magyaros,  Korpás zsemle, Uborka, Mandarin | | | Kenőmájas Gyulai, Zsemle,  TV paprika | | | Búrkifli | | |  | | |  | | |
| Energia: 134,00 Kcal / 560,12 Kj | | | Energia: 216,66 Kcal / 905,64 Kj | | | Energia: 185,54 Kcal / 775,56 Kj | | | Energia: 226,14 Kcal / 945,27 Kj | | | Energia: 336,00 Kcal / 1 404,48 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 | 3,80 g | 2,60 g | 7,07 g | 5,84 g | 1,77 g | 7,82 g | 7,40 g | 3,96 g | 6,84 g | 6,78 g | 2,94 g | 8,10 g | 8,70 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 |
| 21,40 g | 18,10 g | 0,18 g | 33,09 g | 0,50 g | 1,33 g | 45,63 g | 0,75 g | 0,73 g | 33,27 g | 0,35 g | 1,25 g | 54,10 g | 14,40 g | 0,80 g |  |  |  |  |  |  |
| 7 | | | 1,6,7,(9),(10) | | | 1,7 | | | 1,6,10 | | | 1,3,7,(8) | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Gyümölcstea, Májas hurka, Mustár, Teljeskiőrlésű kenyér, Müzliszelet | | | Vaníliás puliszka fahéj | | | Sajtos makaróni, füstölt sajt | | | Citromos tea, Hamburger,  Túró Rudi | | | Gyümölcslé 0,2 l 100 %, Csemege karaj, Margarin Delma TM, Császárzsemle, Uborka | | |  | | |  | | |
| Energia: 519,69 Kcal / 2 172,30 Kj | | | Energia: 455,83 Kcal / 1 905,37 Kj | | | Energia: 651,62 Kcal / 2 723,77 Kj | | | Energia: 1 202,04 Kcal / 5 024,53 Kj | | | Energia: 436,96 Kcal / 1 826,49 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 |
| 33,02 g | 15,38 g | 5,26 g | 12,66 g | 13,65 g | 6,98 g | 26,04 g | 26,40 g | 12,11 g | 36,95 g | 47,78 g | 20,07 g | 20,71 g | 5,35 g | 1,46 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 92,19 g | 12,88 g | 5,30 g | 69,85 g | 35,39 g | 0,35 g | 76,90 g | 0,56 g | 1,47 g | 153,33 g | 45,08 g | 4,11 g | 76,83 g | 21,60 g | 1,33 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,5,6,10,12,(7),(8),(11) | | | 7 | | | 1,7 | | | 1,3,6,7,10,12,(5),(8) | | | 1,(6),(7) | | |  | | |  | | |