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

| **Heti étlap 2024.03.11. - 2024.03.15., 11. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tejeskávé, Croissant | | | Gyümölcstea, Uborkás túrókrém, Teljeskiőrlésű kenyér | | | Tej 3 dl, Kakaós csiga | | | Zabkása | | | Tej szívószálas, Croissant (csomagos) | | |  | | |  | | |
| Energia: 501,67 Kcal / 2 096,98 Kj | | | Energia: 93,57 Kcal / 391,12 Kj | | | Energia: 380,21 Kcal / 1 589,28 Kj | | | Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 Kj | | | Energia: 713,20 Kcal / 2 981,18 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 | 16,07 g | 5,84 g | 2,17 g | 13,00 g | 16,35 g | 2,70 g | 13,40 g | 6,40 g | 2,49 g | 30,80 g | 13,90 g | 13,00 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 | 40,67 g | 0,72 g | 0,88 g | 43,50 g | 13,80 g | 0,30 g | 41,35 g | 9,20 g | 0,24 g | 100,66 g | 19,26 g | 1,97 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | 1,3,7,10,12 | | | 1,7,(5),(6) | | | 1,7 | | | 1,3,7 | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Vajkrém natúr, Korpás zsemle, Pritamin/kaliforniai | | | Csirke sonka, Margarin Delma TM, Rozsos zsemle, Retek | | | Alma, Edami sajt szeletelt, Margarin Delma TM, Magvas zsemle | | | Löncs, TV paprika, Margarin Delma TM, Korpás zsemle | | | Margarin Delma TM, Zsemle, Párizsi baromfi, Uborka | | |  | | |  | | |
| Energia: 123,26 Kcal / 515,23 Kj | | | Energia: 52,52 Kcal / 219,53 Kj | | | Energia: 104,97 Kcal / 438,77 Kj | | | Energia: 102,62 Kcal / 428,95 Kj | | | Energia: 228,89 Kcal / 956,76 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 |
| 5,26 g | 12,41 g | 8,17 g | 9,72 g | 4,26 g | 1,17 g | 13,96 g | 10,36 g | 5,82 g | 8,79 g | 9,31 g | 3,10 g | 7,79 g | 6,92 g | 2,07 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 22,73 g | 1,20 g | 0,59 g | 25,86 g | 0,12 g | 1,34 g | 48,82 g | 0,00 g | 0,96 g | 20,95 g | 0,00 g | 1,36 g | 33,27 g | 0,47 g | 1,36 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | 1,(6),(7) | | | 1 | | | 1,(6),(7) | | | 1 | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Gulyásleves, Máktöltelékes nudli, Cukor szórat, Mandarin, Teljeskiőrlésű kenyér | | | Paradicsom leves betűtészta, Sült csirkecomb, Kukoricás rizs, Csemege uborka | | | Májgaluska leves, Pincepörkölt, Vitaminsaláta (csalamádé), Teljeskiőrlésű kenyér | | | Zöldséges karfiolleves, Mexikói pulykaragu, Bulgur | | | Gyümölcslé 0,2 l 100%, Majoránnás csirketokány, Szarvacska tészta, Nápolyi szelet | | |  | | |  | | |
| Energia: 803,22 Kcal / 3 357,46 Kj | | | Energia: 895,89 Kcal / 3 744,82 Kj | | | Energia: 659,88 Kcal / 2 758,30 Kj | | | Energia: 613,69 Kcal / 2 565,22 Kj | | | Energia: 786,75 Kcal / 3 288,62 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 |
| 27,39 g | 18,35 g | 3,72 g | 57,67 g | 19,57 g | 4,19 g | 35,45 g | 27,56 g | 8,31 g | 38,81 g | 11,39 g | 2,66 g | 42,09 g | 18,76 g | 8,40 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 160,91 g | 22,91 g | 1,15 g | 119,79 g | 17,77 g | 4,06 g | 98,21 g | 3,09 g | 1,97 g | 83,54 g | 3,83 g | 0,75 g | 114,72 g | 35,42 g | 0,59 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,9,(4),(5),(6),(7),(8),(11) | | | 1,3,9,10,(6),(7),(11) | | | 1,3,9,(4),(5),(7),(12) | | | 1,9,(3),(6),(7),(10) | | | 1,6,7,(3),(4),(5),(8),(9) | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Vaníliás krémtúró, Kifli | | | Kockasajt, Sajtos stangli | | | Gyümölcsjoghurt, Korpás kifli | | | Gyümölcsrizs, Narancs | | | Müzliszelet, Mandarin,  Natúr joghurt | | |  | | |  | | |
| Energia: 287,66 Kcal / 1 202,42 Kj | | | Energia: 163,64 Kcal / 684,02 Kj | | | Energia: 150,00 Kcal / 627,00 Kj | | | Energia: 317,54 Kcal / 1 327,32 Kj | | | Energia: 285,21 Kcal / 1 192,18 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 |
| 11,30 g | 5,51 g | 3,37 g | 7,77 g | 5,23 g | 3,17 g | 9,88 g | 4,51 g | 2,74 g | 7,50 g | 4,90 g | 2,80 g | 7,35 g | 7,15 g | 3,66 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 47,36 g | 20,46 g | 0,59 g | 21,19 g | 0,74 g | 1,06 g | 45,64 g | 20,70 g | 0,72 g | 58,65 g | 26,20 g | 0,48 g | 45,82 g | 13,72 g | 0,24 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | 1,3,7 | | | 1,7 | | | 3,7 | | | 1,5,6,7,(8),(11) | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Gyümölcstea, Hot dog | | | Sárgaborsó főzelék, Rozskenyér, Sült debreceni | | | Sonkás kocka | | | Citromos tea, Paprikás szalámi, Margarin Delma TM, Paradicsom, Kovászos kenyér | | | Citromos tea, Libazsír,  Kovászos kenyér, Lilahagyma,  TV paprika, Puding | | |  | | |  | | |
| Energia: 485,29 Kcal / 2 028,51 Kj | | | Energia: 532,65 Kcal / 2 226,48 Kj | | | Energia: 604,81 Kcal / 2 528,11 Kj | | | Energia: 670,71 Kcal / 2 803,57 Kj | | | Energia: 960,70 Kcal / 4 015,73 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 |
| 38,08 g | 38,10 g | 15,63 g | 23,84 g | 24,33 g | 9,36 g | 31,43 g | 23,28 g | 9,09 g | 17,90 g | 29,81 g | 11,72 g | 13,49 g | 54,15 g | 18,45 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 131,29 g | 8,93 g | 7,44 g | 59,94 g | 1,38 g | 2,11 g | 71,18 g | 1,38 g | 3,20 g | 78,94 g | 9,09 g | 3,97 g | 102,37 g | 27,19 g | 1,99 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,10,12 | | | 1,(6),(7) | | | 1,7,(3) | | | 1,12 | | | 1,7,12 | | |  | | |  | | |