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

| **Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.05., 14. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Gyümölcstea, Főtt virsli rúd, Ketchup, Rozskenyér | | | Tej 3 dl, Túrós táska | | | Citromos tea, Körített túró, Teljeskiőrlésű kenyér,  TV paprika | | | Kakaó, Briós 100 g | | | Citromos tea, Sertés sonka, Margarin Delma TM, Uborka,  Kukoricás kenyér | | |  | | |  | | |
| Energia: 600,54 Kcal / 2 510,26 Kj | | | Energia: 523,00 Kcal / 2 186,14 Kj | | | Energia: 125,83 Kcal / 525,97 Kj | | | Energia: 427,70 Kcal / 1 787,79 Kj | | | Energia: 343,87 Kcal / 1 437,38 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 |
| 22,41 g | 27,32 g | 10,92 g | 17,60 g | 24,50 g | 11,80 g | 12,76 g | 5,88 g | 3,18 g | 14,62 g | 10,77 g | 5,43 g | 13,07 g | 6,97 g | 2,56 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 63,56 g | 7,56 g | 4,67 g | 58,30 g | 24,90 g | 1,20 g | 51,38 g | 10,73 g | 1,50 g | 67,74 g | 19,98 g | 1,01 g | 53,40 g | 9,44 g | 2,87 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,12 | | | 1,3,7 | | | 1,7,12 | | | 1,3,6,7 | | | 1,12 | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Vaníliás krémtúró, Kifli | | | Gyümölcslé 0,2 l 100%, Keksz Mesefit Zab | | | Banán, Müzliszelet | | | Edami sajt szeletelt, Margarin Delma TM, Paradicsom, Magvas zsemle | | | Sajtkrém natúr, Paradicsom, Rozsos zsemle | | |  | | |  | | |
| Energia: 287,66 Kcal / 1 202,42 Kj | | | Energia: 272,40 Kcal / 1 138,63 Kj | | | Energia: 345,10 Kcal / 1 442,52 Kj | | | Energia: 24,57 Kcal / 102,70 Kj | | | Energia: 42,97 Kcal / 179,61 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 | 3,80 g | 7,32 g | 3,40 g | 4,37 g | 2,20 g | 0,86 g | 13,26 g | 10,42 g | 5,83 g | 7,01 g | 3,76 g | 1,96 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 | 47,44 g | 30,72 g | 0,19 g | 75,10 g | 7,00 g | 0,08 g | 32,52 g | 0,00 g | 0,93 g | 27,29 g | 0,96 g | 0,72 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | 1,7,(3),(5),(8) | | | 1,5,6,(7),(8),(11) | | | 1 | | | 1,7,(6) | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Csontleves zöldséggel, Rántott csirkemell, Petrezselymes jázminrizs, Csemege uborka, Ishler/linzer | | | Zöldségkrém leves, levesgyöngy, Sajtos tejfölös sertésszelet, Bulgur | | | Kassai burgonyaleves, Káposztás kocka, Túró Rudi | | | Daragaluska leves, Finomfőzelék, Sült debreceni, Teljeskiőrlésű kenyér | | | Lebbencsleves, Rántott halszelet, Franciasaláta, Teljeskiőrlésű kenyér, Banán | | |  | | |  | | |
| Energia: 725,26 Kcal / 3 031,59 Kj | | | Energia: 897,24 Kcal / 3 750,46 Kj | | | Energia: 584,17 Kcal / 2 441,83 Kj | | | Energia: 596,40 Kcal / 2 492,95 Kj | | | Energia: 894,24 Kcal / 3 737,92 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 |
| 43,63 g | 15,22 g | 4,29 g | 53,02 g | 35,22 g | 16,37 g | 23,19 g | 19,66 g | 9,54 g | 25,17 g | 40,29 g | 13,90 g | 43,16 g | 31,61 g | 6,97 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 138,34 g | 18,88 g | 2,23 g | 87,41 g | 3,73 g | 1,07 g | 81,07 g | 12,89 g | 1,15 g | 62,07 g | 13,64 g | 2,36 g | 154,49 g | 17,00 g | 2,53 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,5,7,9,10,(6),(8),(11),(12) | | | 1,3,5,7,(9),(10) | | | 1,6,7,9,(3),(4),(5),(8) | | | 1,3,7,9,(6),(10) | | | 1,3,4,7,10,(5),(6),(8),(9),(11) | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Sajtos rúd, Narancs | | | Rozsos zsemle, Vajkrém magyaros | | | Korpás zsemle, Kenőmájas Gyulai, Lilahagyma | | | Kefir db, Alma, Kifli | | | Puding | | |  | | |  | | |
| Energia: 103,54 Kcal / 432,80 Kj | | | Energia: 64,80 Kcal / 270,86 Kj | | | Energia: 74,82 Kcal / 312,75 Kj | | | Energia: 310,73 Kcal / 1 298,85 Kj | | | Energia: 134,00 Kcal / 560,12 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 |
| 11,94 g | 29,41 g | 14,10 g | 6,55 g | 6,90 g | 4,05 g | 6,94 g | 6,79 g | 2,79 g | 9,45 g | 6,26 g | 3,76 g | 3,80 g | 3,80 g | 2,60 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 60,03 g | 0,00 g | 0,89 g | 26,15 g | 0,75 g | 0,85 g | 21,32 g | 0,03 g | 1,04 g | 49,86 g | 6,36 g | 0,62 g | 21,40 g | 18,10 g | 0,18 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7 | | | 1,7,(6) | | | 1,6,10 | | | 1,7 | | | 7 | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Csemege karaj, Margarin Delma TM, Rozskenyér, Retek, Citromos tea | | | Libazsír, Teljeskiőrlésű kenyér, Tej 3 dl, Lilahagyma | | | Gyümölcstea, Löncs, Margarin Delma TM, Rozskenyér, Uborka | | | Gyümölcslé 0,2 l 100%, Hamburger, Kinder pingui db\* | | | Citromos tea, Csemege szalámi, Margarin Delma TM, Retek, Teljeskiőrlésű kenyér | | |  | | |  | | |
| Energia: 400,58 Kcal / 1 674,42 Kj | | | Energia: 503,83 Kcal / 2 106,01 Kj | | | Energia: 458,34 Kcal / 1 915,86 Kj | | | Energia: 1 276,50 Kcal / 5 335,77 Kj | | | Energia: 293,99 Kcal / 1 228,88 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 |
| 18,87 g | 5,52 g | 1,46 g | 19,44 g | 45,36 g | 15,45 g | 16,29 g | 18,06 g | 6,08 g | 36,96 g | 51,37 g | 21,57 g | 16,98 g | 25,26 g | 9,67 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 65,67 g | 9,79 g | 2,83 g | 64,37 g | 13,80 g | 1,28 g | 55,34 g | 1,26 g | 3,36 g | 165,90 g | 56,49 g | 4,18 g | 56,95 g | 9,09 g | 2,77 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,12,(6),(7) | | | 1,7 | | | 1,12,(6),(7) | | | 1,3,6,7,10 | | | 1,12 | | |  | | |  | | |