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

| **Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03., 18. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tej 3 dl, Sajtos rúd | | | Gyümölcstea, Párizsi baromfi, Margarin Delma TM, Teljeskiőrlésű kenyér, Lilahagyma | | | Tej szívószálas, Croissant (csomagos) | | | Gyümölcstea, Körített túró, Teljeskiőrlésű kenyér, Lilahagyma | | | Tej 3 dl, Vajkrém magyaros, Rozskenyér, Pritamin/kaliforniai | | |  | | |  | | |
| Energia: 132,00 Kcal / 551,76 Kj | | | Energia: 107,86 Kcal / 450,85 Kj | | | Energia: 396,20 Kcal / 1 656,12 Kj | | | Energia: 97,02 Kcal / 405,54 Kj | | | Energia: 436,23 Kcal / 1 823,44 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 |
| 19,74 g | 33,41 g | 16,80 g | 12,43 g | 8,82 g | 2,34 g | 18,10 g | 8,30 g | 7,40 g | 12,77 g | 5,83 g | 3,18 g | 17,72 g | 13,29 g | 7,91 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 52,58 g | 13,80 g | 1,17 g | 41,56 g | 0,76 g | 1,70 g | 56,56 g | 13,86 g | 1,10 g | 45,20 g | 2,20 g | 1,51 g | 60,42 g | 15,36 g | 1,87 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7 | | | 1,12 | | | 1,3,7 | | | 1,7,12 | | | 1,7 | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Alma, Vajkrém natúr, Korpás zsemle | | | Actimel ivójoghurt,  Perec 60 g | | | Narancs, Nápolyi szelet | | | Pogácsa klf., Alma | | | Kockasajt, Uborka, Korpás kifli | | |  | | |  | | |
| Energia: 194,01 Kcal / 810,96 Kj | | | Energia: 77,00 Kcal / 321,86 Kj | | | Energia: 270,04 Kcal / 1 128,77 Kj | | | Energia: 80,01 Kcal / 334,44 Kj | | | Energia: 38,71 Kcal / 161,81 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 |
| 5,88 g | 12,32 g | 8,16 g | 10,58 g | 8,44 g | 3,86 g | 3,18 g | 11,30 g | 6,90 g | 4,00 g | 16,37 g | 4,47 g | 7,03 g | 3,27 g | 1,72 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 37,02 g | 1,20 g | 0,61 g | 54,81 g | 16,52 g | 0,10 g | 36,55 g | 7,50 g | 0,04 g | 32,96 g | 0,00 g | 1,01 g | 24,69 g | 0,74 g | 0,80 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | 7 | | | 1,6,7,(3),(5),(8) | | | 1,7,(6),(12) | | | 1,7 | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Hamis gulyásleves, Zöldborsófőzelék,  Teljeskiőrlésű kenyér, Főtt tojás | | | Tárkonyos pulyka raguleves tejszín nélkül, Sajtos makaróni füstölt sajt, Alma | | | Gyümölcslé 0,2 l 100%,  Mexikói rizses csirke, Csemege uborka, Rétes klf. | | | Póréhagymaleves, kenyérkocka, Csikós pulykatokány, Bulgur | | | Vegyes gyümölcsleves, Csőbensült karfiol vegán, Teljeskiőrlésű kenyér, Túró Rudi | | |  | | |  | | |
| Energia: 624,45 Kcal / 2 610,20 Kj | | | Energia: 849,97 Kcal / 3 552,87 Kj | | | Energia: 1 026,29 Kcal / 4 289,89 Kj | | | Energia: 729,91 Kcal / 3 051,02 Kj | | | Energia: 728,28 Kcal / 3 044,21 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 |
| 35,16 g | 19,50 g | 4,13 g | 41,62 g | 29,95 g | 12,62 g | 36,90 g | 29,22 g | 2,02 g | 43,24 g | 22,66 g | 9,32 g | 37,11 g | 31,92 g | 15,54 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 107,10 g | 21,00 g | 0,98 g | 98,69 g | 2,52 g | 1,70 g | 148,92 g | 27,45 g | 0,76 g | 97,33 g | 5,04 g | 0,95 g | 73,89 g | 30,12 g | 1,09 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,5,7,9,(4) | | | 1,5,7,(9) | | | 10 | | | 1,7,(4),(5),(9) | | | 1,3,6,7,9,(5),(8),(10),(12) | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Kockasajt, Hot-dog kifli/bagett, Paradicsom | | | Túrós táska | | | Zsemle, Májkrém konzerv, TV paprika | | | Sertés sonka, Margarin Delma TM, Korpás zsemle, Uborka | | | Actimel ivójoghurt, Kifli | | |  | | |  | | |
| Energia: 41,75 Kcal / 174,52 Kj | | | Energia: 391,00 Kcal / 1 634,38 Kj | | | Energia: 259,34 Kcal / 1 084,04 Kj | | | Energia: 56,63 Kcal / 236,71 Kj | | | Energia: 210,76 Kcal / 880,98 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 |
| 11,80 g | 3,39 g | 1,94 g | 8,30 g | 20,00 g | 9,10 g | 10,20 g | 6,87 g | 2,36 g | 7,89 g | 3,67 g | 1,32 g | 6,45 g | 2,51 g | 1,31 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 58,94 g | 0,74 g | 1,88 g | 44,50 g | 11,10 g | 0,90 g | 38,17 g | 0,97 g | 1,63 g | 21,70 g | 0,21 g | 1,19 g | 38,66 g | 12,56 g | 0,54 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | 1,3,7 | | | 1,(3),(6),(7) | | | 1 | | | 1,7 | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tejberizs fahéjszórás | | | Petrezselymes jázminrizs, Rántott karfiol, Céklasaláta | | | Gyümölcstea, Trappista sajt szeletelt,  Margarin Delma TM, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom | | | Citromos tea, Hamburger | | | Padlizsánkrém, Lilahagyma, Citromos tea, Kovászos kenyér | | |  | | |  | | |
| Energia: 545,86 Kcal / 2 281,69 Kj | | | Energia: 740,55 Kcal / 3 095,50 Kj | | | Energia: 53,53 Kcal / 223,76 Kj | | | Energia: 1 095,04 Kcal / 4 577,27 Kj | | | Energia: 389,75 Kcal / 1 629,16 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 |
| 16,60 g | 8,67 g | 4,72 g | 18,39 g | 20,27 g | 2,33 g | 9,40 g | 4,50 g | 1,57 g | 34,05 g | 42,48 g | 15,57 g | 8,40 g | 5,56 g | 0,55 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 98,92 g | 53,33 g | 0,38 g | 112,06 g | 6,90 g | 2,35 g | 40,35 g | 0,56 g | 0,99 g | 141,33 g | 34,08 g | 4,09 g | 73,07 g | 10,01 g | 1,82 g |  |  |  |  |  |  |
| 7 | | | 1,10,(3),(4),(6),(7) | | | 1,7,12 | | | 1,3,7,10,12,(6) | | | 1,3,10,12 | | |  | | |  | | |