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

| **Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26., 21. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Citromos tea, Bundás korpás kenyér | | | Tej 3 dl, Kakaós csiga | | | Citromos tea,  Főtt virsli rúd, Ketchup, Teljeskiőrlésű kenyér | | | Gyümölcstea, Kenőmájas Gyulai, Rozskenyér, TV paprika | | | Tej 3 dl, Croissant | | | Tej 3 dl, Fatörzs kifli | | | Tej 3 dl, Gabonapehely 30 g | | |
| Energia: 492.22 Kcal / 2 057.48 Kj | | | Energia: 380.21 Kcal / 1 589.28 Kj | | | Energia: 381.05 Kcal / 1 592.79 Kj | | | Energia: 283.13 Kcal / 1 183.48 Kj | | | Energia: 479.00 Kcal / 2 002.22 Kj | | | Energia: 269.01 Kcal / 1 124.46 Kj | | | Energia: 243.90 Kcal / 1 019.50 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 |
| 17,73 g | 12,70 g | 3,09 g | 13,00 g | 16,35 g | 2,70 g | 22,45 g | 27,48 g | 10,98 g | 8,91 g | 6,92 g | 2,73 g | 15,50 g | 24,00 g | 10,80 g | 12,91 g | 7,72 g | 4,02 g | 11,19 g | 5,19 g | 2,82 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 72,94 g | 10,05 g | 1,80 g | 43,50 g | 13,80 g | 0,30 g | 56,02 g | 14,52 g | 3,87 g | 44,17 g | 1,15 g | 1,80 g | 57,20 g | 15,30 g | 1,50 g | 37,04 g | 19,34 g | 0,62 g | 38,10 g | 23,40 g | 0,42 g |
| 1,3,12 | | | 1,7,(5),(6) | | | 1,12 | | | 1,6,10,12 | | | 1,7 | | | 1,3,7 | | | 1,7,(5),(6),(8) | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Puding, Keksz Mesefit Zab | | | Korpás zsemle, Margarin Delma TM, Uborka, Csirke sonka | | | Kockasajt, Paradicsom, Rozsos zsemle | | | Kefir db, Perec 60 g | | | Margarin Delma TM, Pritamin/kaliforniai, Vajkrém natúr, Korpás zsemle | | | Actimel ivójoghurt, Sajtos stangli | | | Vaníliás krémtúró, Korpás stangli | | |
| Energia: 314.40 Kcal / 1 314.19 Kj | | | Energia: 54.23 Kcal / 226.68 Kj | | | Energia: 41.75 Kcal / 174.52 Kj | | | Energia: 90.00 Kcal / 376.20 Kj | | | Energia: 141.26 Kcal / 590.47 Kj | | | Energia: 205.46 Kcal / 858.82 Kj | | | Energia: 153.90 Kcal / 643.30 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 |
| 6,60 g | 11,12 g | 6,00 g | 9,09 g | 4,00 g | 1,08 g | 7,45 g | 3,59 g | 1,84 g | 12,58 g | 12,19 g | 6,31 g | 5,28 g | 14,41 g | 8,77 g | 8,47 g | 4,10 g | 2,49 g | 14,57 g | 5,48 g | 3,16 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 46,24 g | 27,22 g | 0,36 g | 20,56 g | 0,12 g | 1,19 g | 26,89 g | 0,74 g | 0,88 g | 48,51 g | 10,32 g | 0,15 g | 22,76 g | 1,20 g | 0,67 g | 32,45 g | 11,90 g | 0,86 g | 53,00 g | 19,80 g | 0,98 g |
| 1,7,(3),(5),(8) | | | 1 | | | 1,7,(6) | | | 7 | | | 1,7 | | | 1,3,7 | | | 1,7 | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Gyümölcslé 0,2 l 100%,  Sajtos tejfölös sertés szelet, Petrezselymes jázminrizs, Kókuszkocka 80 g | | | Csurgatott tojásleves, Burgonya főzelék, Sertéspörkölt, Teljeskiőrlésű kenyér, Alma | | | Csicseriborsó krémleves, kenyérkocka, Tarhonyás hús, Csemege uborka | | | Őszibarack leves, Sokmagos rántott hal, Jázminrizs, Remulade mártás | | | Zöldborsóleves, Francia rakott burgonya, Banán | | | Milánói tészta húsos, Gyümölcslé 0,2 l 100%, Kókuszkocka 80 g | | | Almaleves,  Rántott borda, Petrezselymes rizs, Csemege uborka, Ishler/linzer | | |
| Energia: 833.80 Kcal / 3 485.28 Kj | | | Energia: 639.15 Kcal / 2 671.65 Kj | | | Energia: 590.19 Kcal / 2 466.99 Kj | | | Energia: 1 232.55 Kcal / 5 152.06 Kj | | | Energia: 938.19 Kcal / 3 921.63 Kj | | | Energia: 468.73 Kcal / 1 959.29 Kj | | | Energia: 740.16 Kcal / 3 093.87 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 |
| 42,23 g | 28,20 g | 11,77 g | 28,10 g | 27,13 g | 7,88 g | 28,43 g | 23,75 g | 6,38 g | 38,20 g | 59,43 g | 10,23 g | 38,93 g | 23,60 g | 10,18 g | 22,74 g | 13,21 g | 5,94 g | 32,33 g | 17,70 g | 6,49 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 100,84 g | 22,38 g | 0,40 g | 96,10 g | 2,95 g | 0,92 g | 84,14 g | 8,60 g | 1,20 g | 133,01 g | 26,94 g | 1,46 g | 146,59 g | 7,29 g | 1,02 g | 63,55 g | 27,87 g | 0,20 g | 147,90 g | 30,39 g | 0,93 g |
| 1,3,7,(5) | | | 1,3,7,(4),(5),(9) | | | 1,3,7,10,(4),(5),(9) | | | 1,3,4,7,10,(5),(6),(8),(9),(11) | | | 1,3,7,9,(6),(8),(10),(11) | | | 1,3,7,(5) | | | 1,3,7,10,(6),(8),(9),(11) | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Gyümölcsrizs | | | Actimel ivójoghurt, Kifli | | | Banán, Müzliszelet | | | Korpás zsemle, Uborka, Sajtkrém, natúr | | | Vaníliás krémtúró, Kifli | | | Puding | | | Eper | | |
| Energia: 214.00 Kcal / 894.52 Kj | | | Energia: 210.76 Kcal / 880.98 Kj | | | Energia: 345.10 Kcal / 1 442.52 Kj | | | Energia: 58.13 Kcal / 242.98 Kj | | | Energia: 287.66 Kcal / 1 202.42 Kj | | | Energia: 134.00 Kcal / 560.12 Kj | | | Energia: 77.47 Kcal / 323.82 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 |
| 6,00 g | 4,40 g | 2,80 g | 6,45 g | 2,51 g | 1,31 g | 4,37 g | 2,20 g | 0,86 g | 7,06 g | 4,85 g | 2,76 g | 11,30 g | 5,51 g | 3,37 g | 3,80 g | 3,80 g | 2,60 g | 1,80 g | 0,80 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 |
| 37,40 g | 26,20 g | 0,46 g | 38,66 g | 12,56 g | 0,54 g | 75,10 g | 7,00 g | 0,08 g | 21,64 g | 1,44 g | 0,66 g | 47,36 g | 20,46 g | 0,59 g | 21,40 g | 18,10 g | 0,18 g | 14,40 g | 0,00 g | 0,02 g |
| 3,7 | | | 1,7 | | | 1,5,6,(7),(8),(11) | | | 1,7 | | | 1,7 | | | 1 | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Gyümölcstea, Párizsi baromfi, Margarin Delma TM, Rozskenyér, Retek, Müzliszelet | | | Penne arrabiata | | | Tejberizs, kakaószórás | | | Citromos tea, Pizzás melegszendvics | | | Citromos tea, Császárzsemle, Margarin Delma TM, Trappista sajt szeletelt, Paradicsom, Kinder pingui db\* | | | Gyulai szárazkolbász, Margarin Delma TM, TV paprika, Burgonyás kenyér, Citromos tea | | | Citromos tea, Margarin Delma TM, Kovászos kenyér, TV paprika, Túró Rudi, Sertés sonka | | |
| Energia: 469.41 Kcal / 1 962.13 Kj | | | Energia: 523.93 Kcal / 2 190.03 Kj | | | Energia: 603.33 Kcal / 2 521.92 Kj | | | Energia: 920.47 Kcal / 3 847.56 Kj | | | Energia: 487.11 Kcal / 2 036.12 Kj | | | Energia: 471.34 Kcal / 1 970.20 Kj | | | Energia: 513.79 Kcal / 2 147.64 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 |
| 14,48 g | 14,27 g | 4,16 g | 24,02 g | 13,49 g | 5,99 g | 18,12 g | 9,71 g | 5,19 g | 37,94 g | 21,65 g | 10,41 g | 12,59 g | 15,06 g | 8,11 g | 14,97 g | 19,78 g | 7,50 g | 17,09 g | 10,07 g | 6,42 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 69,17 g | 8,51 g | 2,74 g | 75,83 g | 7,59 g | 0,86 g | 108,98 g | 62,94 g | 0,51 g | 136,26 g | 15,30 g | 3,79 g | 73,33 g | 18,99 g | 0,37 g | 56,54 g | 9,30 g | 2,59 g | 82,54 g | 20,51 g | 2,92 g |
| 1,5,6,12,(7),(8),(11) | | | 1,7 | | | 6,7 | | | 1,7,12,(3),(6),(9),(10) | | | 1,3,6,7,12 | | | 12 | | | 1,6,7,12,(5),(8) | | |