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

| **Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17., 20. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tej 3 dl, Pizzás csiga 100 g | | | Gyümölcstea, Csemege szalámi, Margarin Delma TM, Teljeskiőrlésű kenyér, Uborka | | | Rozskenyér, Retek, Kolbászkrém, Citromos tea | | | Kakaó, Kalács, Teavaj | | | Gyümölcstea, Tojásrántotta, Teljeskiőrlésű kenyér, Uborka | | |  | | |  | | |
| Energia: 435,00 Kcal / 1 818,30 Kj | | | Energia: 293,04 Kcal / 1 224,91 Kj | | | Energia: 460,97 Kcal / 1 926,85 Kj | | | Energia: 572,30 Kcal / 2 392,21 Kj | | | Energia: 177,11 Kcal / 740,32 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 |
| 18,00 g | 13,90 g | 6,70 g | 17,11 g | 28,05 g | 11,16 g | 12,55 g | 20,76 g | 11,46 g | 14,70 g | 26,77 g | 16,83 g | 19,99 g | 13,85 g | 3,08 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 57,80 g | 18,90 g | 1,60 g | 39,44 g | 0,56 g | 2,88 g | 53,13 g | 10,87 g | 1,83 g | 67,80 g | 20,04 g | 1,02 g | 39,33 g | 0,56 g | 1,11 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,6,7 | | | 1,12 | | | 1,7,12 | | | 1,3,6,7 | | | 1,3,12 | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Csirke sonka, Margarin Delma TM, Korpás zsemle, TV paprika | | | Edami sajt szeletelt, Margarin Delma TM,  Magvas zsemle, Paradicsom | | | Banán, Keksz Mesefit Zab | | | Pulykasonka, Margarin Delma TM, Rozsos zsemle, TV paprika | | | Actimel ivójoghurt, Kifli | | |  | | |  | | |
| Energia: 56,58 Kcal / 236,50 Kj | | | Energia: 24,57 Kcal / 102,70 Kj | | | Energia: 442,90 Kcal / 1 851,32 Kj | | | Energia: 69,18 Kcal / 289,17 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 |
| 9,15 g | 4,06 g | 1,08 g | 13,26 g | 10,42 g | 5,83 g | 6,05 g | 7,32 g | 3,40 g | 8,43 g | 6,29 g | 1,71 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 |
| 20,95 g | 0,12 g | 1,18 g | 32,52 g | 0,00 g | 0,93 g | 85,34 g | 9,12 g | 0,24 g | 26,81 g | 0,18 g | 1,26 g | 38,66 g | 12,56 g | 0,54 g |  |  |  |  |  |  |
| 1 | | | 1 | | | 1,7,(3),(5),(8) | | | 1,6,7,(9),(10) | | | 1,7 | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tárkonyos sertésraguleves, Morzsás nudli, Barackíz öntet, Alma | | | Csontleves, Főtt sertésszelet, Meggymártás, Főtt burgonya 200 g | | | Reszelttészta leves, Tökfőzelék, Fokhagymás pulykacsíkok, Teljeskiőrlésű kenyér | | | Burgonyaleves zöldséggel,  Sült csirkecomb, Rizibizi, Vitaminsaláta (csalamádé) | | | Zellerkrémleves, kenyérkocka, Zöldségvagdalt, Barnamártás, Bulgur fél adag, Banán | | |  | | |  | | |
| Energia: 865,12 Kcal / 3 616,20 Kj | | | Energia: 548,38 Kcal / 2 292,23 Kj | | | Energia: 277,95 Kcal / 1 161,83 Kj | | | Energia: 688,45 Kcal / 2 877,72 Kj | | | Energia: 962,89 Kcal / 4 024,88 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 |
| 24,12 g | 17,73 g | 5,16 g | 34,63 g | 14,09 g | 5,61 g | 32,56 g | 6,95 g | 1,79 g | 55,22 g | 16,32 g | 3,64 g | 23,52 g | 24,35 g | 9,22 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 112,24 g | 16,57 g | 2,34 g | 68,72 g | 15,57 g | 0,49 g | 68,82 g | 7,63 g | 1,21 g | 78,25 g | 2,98 g | 4,06 g | 167,06 g | 9,53 g | 3,94 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,(3),(6),(8),(9),(11) | | | 1,7,9,(3),(6),(10) | | | 1,3,7,9 | | | 1,3,9,(6),(7),(10),(11),(12) | | | 1,3,6,7,9,10,(8),(11) | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Kefir db, Sajtos stangli | | | Tej szívószálas, Perec 60 g | | | Natúr joghurt, Pogácsa klf. | | | Alma, Kockasajt, Korpás kifli | | | Tej szívószálas, Rétes klf. | | |  | | |  | | |
| Energia: 218,46 Kcal / 913,16 Kj | | | Energia: 79,20 Kcal / 331,06 Kj | | | Energia: 85,40 Kcal / 356,97 Kj | | | Energia: 122,15 Kcal / 510,59 Kj | | | Energia: 478,10 Kcal / 1 998,46 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 |
| 10,47 g | 7,85 g | 4,94 g | 13,18 g | 9,64 g | 4,66 g | 7,56 g | 20,57 g | 7,27 g | 7,73 g | 3,24 g | 1,72 g | 10,30 g | 23,90 g | 1,80 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 26,15 g | 5,70 g | 0,91 g | 51,27 g | 13,08 g | 0,23 g | 23,58 g | 6,72 g | 1,20 g | 41,68 g | 0,74 g | 0,82 g | 52,46 g | 8,46 g | 0,23 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7 | | | 7 | | | 1,7,(6),(12) | | | 1,7 | | | 7 | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Májas hurka, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta | | | Rántott csirkemell szendvics,  Citromos tea | | | Bakonyi Húsgolyó csirke,  Szarvacska tészta | | | Gyümölcslé 0,2 l 100%, Hot dog | | | Gyümölcslé 0,2 l 100%,  Mozarella sajt, Margarin Delma TM, Zsemle, Paradicsom | | |  | | |  | | |
| Energia: 642,75 Kcal / 2 686,70 Kj | | | Energia: 618,11 Kcal / 2 583,70 Kj | | | Energia: 679,35 Kcal / 2 839,68 Kj | | | Energia: 571,30 Kcal / 2 388,03 Kj | | | Energia: 590,17 Kcal / 2 466,91 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 |
| 26,78 g | 11,66 g | 4,36 g | 47,09 g | 4,74 g | 1,24 g | 44,84 g | 19,77 g | 4,44 g | 39,00 g | 38,09 g | 15,63 g | 21,63 g | 15,68 g | 8,14 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 65,85 g | 6,88 g | 4,32 g | 92,13 g | 12,36 g | 2,02 g | 88,03 g | 7,70 g | 1,02 g | 153,16 g | 29,97 g | 7,45 g | 89,42 g | 22,74 g | 1,73 g |  |  |  |  |  |  |
| 10,(1) | | | 1,3,10,12,(6),(7),(8),(11) | | | 1,3,7,(4),(5),(6),(8),(9),(11) | | | 1,7,10 | | | 1,7 | | |  | | |  | | |