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

| **Heti étlap 2024.05.27. - 2024.05.31., 22. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tej 3 dl, Pogácsa klf. | | | Gyümölcstea, Sertés sonka, Margarin Delma TM, Retek, Burgonyás kenyér | | | Zabkása | | | Citromos tea, Pulykasonka, Zsemle, Margarin Delma TM,  TV paprika | | | Kakaó, Vajas kifli | | |  | | |  | | |
| Energia: 548,00 Kcal / 2 290,64 Kj | | | Energia: 256,39 Kcal / 1 071,71 Kj | | | Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 Kj | | | Energia: 472,77 Kcal / 1 976,18 Kj | | | Energia: 623,27 Kcal / 2 605,27 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 |
| 17,30 g | 24,80 g | 13,10 g | 11,01 g | 4,20 g | 1,70 g | 13,40 g | 6,40 g | 2,49 g | 13,92 g | 10,74 g | 3,22 g | 14,36 g | 33,39 g | 22,60 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 64,20 g | 14,90 g | 2,00 g | 40,42 g | 0,91 g | 2,14 g | 41,35 g | 9,20 g | 0,24 g | 76,70 g | 10,03 g | 2,46 g | 64,37 g | 12,11 g | 1,11 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7 | | | 12 | | | 1,7 | | | 1,6,7,12,(9),(10) | | | 1,7 | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Csemege szalámi, Margarin Delma TM, Magvas zsemle, TV paprika | | | Actimel ivójoghurt, Almás pite | | | Löncs, Margarin Delma TM,  Korpás zsemle, Uborka | | | Korpás zsemle, Sajtkrém, natúr, Lilahagyma | | | Vajkrém magyaros, Korpás zsemle, Pritamin/kaliforniai | | |  | | |  | | |
| Energia: 181,08 Kcal / 756,91 Kj | | | Energia: 342,00 Kcal / 1 429,56 Kj | | | Energia: 100,27 Kcal / 419,13 Kj | | | Energia: 66,47 Kcal / 277,84 Kj | | | Energia: 74,06 Kcal / 309,57 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 |
| 10,86 g | 17,47 g | 7,04 g | 5,20 g | 14,00 g | 4,05 g | 8,73 g | 9,25 g | 3,10 g | 7,12 g | 4,85 g | 2,76 g | 6,07 g | 6,71 g | 3,97 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 31,80 g | 0,00 g | 2,13 g | 49,10 g | 11,90 g | 0,10 g | 20,56 g | 0,00 g | 1,37 g | 23,62 g | 1,44 g | 0,66 g | 22,43 g | 0,75 g | 0,71 g |  |  |  |  |  |  |
| 1 | | | 1,3,7 | | | 1,(6),(7) | | | 1,7 | | | 1,7 | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Palócleves, Szilvalekváros gombóc, Fahéjszórás, Teljeskiőrlésű kenyér, Alma | | | Kertészleves, Finomfőzelék, Sertés vagdalt, Teljeskiőrlésű kenyér | | | Brokkolikrémleves, levesgyöngy, Bakonyi pulykaragu, Petrezselymes rizs, Banán | | | Tejfölös zöldséges karfiolleves, Vasi borda, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta | | | Sajtkrémleves, levesgyöngy, Bolognai vegán spagetti,  Reszelt sajt, Túró Rudi | | |  | | |  | | |
| Energia: 837,40 Kcal / 3 500,33 Kj | | | Energia: 725,12 Kcal / 3 031,00 Kj | | | Energia: 943,70 Kcal / 3 944,67 Kj | | | Energia: 597,95 Kcal / 2 499,43 Kj | | | Energia: 962,48 Kcal / 4 023,17 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 |
| 29,52 g | 14,03 g | 4,42 g | 39,04 g | 29,01 g | 7,86 g | 38,52 g | 15,19 g | 5,73 g | 32,65 g | 19,06 g | 5,97 g | 45,82 g | 35,07 g | 20,70 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 167,46 g | 21,68 g | 0,69 g | 101,19 g | 17,40 g | 1,69 g | 159,64 g | 4,01 g | 0,91 g | 78,69 g | 7,42 g | 1,14 g | 114,47 g | 27,92 g | 1,63 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7,(6),(8),(11) | | | 1,3,7,9,(6),(8),(11) | | | 1,3,5,7,(4),(9) | | | 1,7,9,10 | | | 1,3,6,7,(5),(8) | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Natúr joghurt, Sajtos stangli | | | Edami sajt szeletelt, Margarin Delma TM, Paradicsom, Rozsos zsemle | | | Kefir db, Perec 60 g | | | Alma, Szalámis pizza | | | Búrkifli, Alma | | |  | | |  | | |
| Energia: 213,86 Kcal / 893,93 Kj | | | Energia: 24,57 Kcal / 102,70 Kj | | | Energia: 90,00 Kcal / 376,20 Kj | | | Energia: 76,53 Kcal / 319,90 Kj | | | Energia: 422,97 Kcal / 1 768,01 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 |
| 10,15 g | 6,80 g | 4,29 g | 13,23 g | 10,94 g | 5,84 g | 12,58 g | 12,19 g | 6,31 g | 0,88 g | 0,00 g | 0,00 g | 9,10 g | 8,70 g | 2,80 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 27,17 g | 6,72 g | 0,97 g | 26,69 g | 0,00 g | 0,66 g | 48,51 g | 10,32 g | 0,15 g | 15,40 g | 0,00 g | 0,02 g | 71,60 g | 14,40 g | 0,83 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7 | | | 1,(6),(7) | | | 7 | | | 1,7,(3) | | | 1,3,7,(8) | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Resztelt csirkemáj, Törtburgonya, Kovászos uborka | | | Gránátos kocka másként, Csemege uborka | | | Roston csirkemell, Majonézes burgonyasaláta, Teljeskiőrlésű kenyér | | | Morzsás nudli, Tejfölös öntet | | | Tej szívószálas, Pizzás csavart rúd 100 g | | |  | | |  | | |
| Energia: 446,85 Kcal / 1 867,83 Kj | | | Energia: 725,81 Kcal / 3 033,89 Kj | | | Energia: 575,67 Kcal / 2 406,30 Kj | | | Energia: 643,06 Kcal / 2 687,99 Kj | | | Energia: 79,20 Kcal / 331,06 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 |
| 18,11 g | 16,64 g | 2,07 g | 27,21 g | 21,79 g | 8,25 g | 33,17 g | 29,48 g | 5,90 g | 13,63 g | 13,61 g | 5,34 g | 29,60 g | 9,70 g | 12,74 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 60,32 g | 2,54 g | 2,60 g | 102,80 g | 4,35 g | 1,33 g | 66,50 g | 2,07 g | 1,44 g | 84,96 g | 12,09 g | 2,12 g | 109,32 g | 8,46 g | 5,35 g |  |  |  |  |  |  |
| (1),(4),(5),(7),(9) | | | 1,7,10,(3) | | | 1,3,7,10 | | | 1,7,(3),(6),(8),(11) | | | 1,7 | | |  | | |  | | |