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

| **Heti étlap 2024.06.03. - 2024.06.07., 23. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tej 3 dl, Pogácsa klf. | | | Gyümölcstea, Paprikás szalámi, Margarin Delma TM, Teljeskiőrlésű kenyér, Újhagyma db | | | Tej 3 dl, Gabonapehely | | | Citromos tea, Tojásrántotta, Teljeskiőrlésű kenyér | | | Tej 3 dl, Túrós táska | | |  | | |  | | |
| Energia: 548,00 Kcal / 2 290,64 Kj | | | Energia: 311,91 Kcal / 1 303,78 Kj | | | Energia: 352,50 Kcal / 1 473,45 Kj | | | Energia: 212,34 Kcal / 887,58 Kj | | | Energia: 523,00 Kcal / 2 186,14 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 | 16,76 g | 30,01 g | 11,76 g | 13,10 g | 12,00 g | 3,35 g | 21,65 g | 14,06 g | 3,09 g | 17,60 g | 24,50 g | 11,80 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 | 40,11 g | 0,56 g | 2,94 g | 46,30 g | 27,30 g | 0,51 g | 56,80 g | 9,09 g | 1,29 g | 58,30 g | 24,90 g | 1,20 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7 | | | 1,12 | | | 1,7,(5),(6),(8) | | | 1,3,12 | | | 1,3,7 | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Párizsi baromfi, Margarin Delma TM, Korpás zsemle, Uborka | | | Gyümölcsjoghurt, Korpás kifli | | | Pulykasonka, Margarin Delma TM,  Korpás zsemle, TV paprika | | | Sajtkrém natúr, Magvas zsemle, Alma | | | Vajkrém magyaros, Korpás zsemle, Pritamin/kaliforniai | | |  | | |  | | |
| Energia: 75,53 Kcal / 315,72 Kj | | | Energia: 150,00 Kcal / 627,00 Kj | | | Energia: 69,18 Kcal / 289,17 Kj | | | Energia: 141,57 Kcal / 591,76 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 |
| 8,01 g | 7,00 g | 1,92 g | 9,88 g | 4,51 g | 2,74 g | 7,65 g | 6,01 g | 1,62 g | 8,57 g | 4,58 g | 2,84 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 |
| 20,56 g | 0,15 g | 1,15 g | 45,64 g | 20,70 g | 0,72 g | 21,28 g | 0,18 g | 1,12 g | 49,99 g | 1,44 g | 1,09 g | 22,43 g | 0,75 g | 0,71 g |  |  |  |  |  |  |
| 1 | | | 1,7 | | | 1,6,7,(9),(10) | | | 1,7 | | | 1,7 | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Sertésragu leves, Alma, Piskótakocka db 80 g,  Csokoládé öntet | | | Zöldséges brokkolileves, Rántott halszelet, Jázminrizs, Remulade mártás | | | Francia hagymaleves, kenyérkocka, Bajor sertéssült, Főtt burgonya, Párolt lilakáposzta ½ | | | Tavaszi zöldségleves, Vadas marhatokány, Spagetti | | | Lebbencsleves, Zöldborsófőzelék, Zöldségvagdalt, Teljeskiőrlésű kenyér, Nektarin | | |  | | |  | | |
| Energia: 1 239,46 Kcal / 5 180,94 Kj | | | Energia: 964,22 Kcal / 4 030,44 Kj | | | Energia: 788,21 Kcal / 3 294,72 Kj | | | Energia: 754,90 Kcal / 3 155,48 Kj | | | Energia: 887,39 Kcal / 3 709,29 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 |
| 24,07 g | 48,61 g | 4,11 g | 37,39 g | 37,82 g | 7,68 g | 34,88 g | 30,19 g | 7,31 g | 34,23 g | 20,05 g | 5,85 g | 35,52 g | 15,88 g | 2,86 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 162,04 g | 34,08 g | 0,30 g | 113,24 g | 6,05 g | 1,55 g | 101,63 g | 6,68 g | 0,96 g | 105,76 g | 6,68 g | 1,11 g | 179,83 g | 21,86 g | 1,28 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,6,7,9,(10) | | | 1,3,4,7,9,10,(6),(8),(11) | | | 1,7 | | | 1,7,9,10,(6) | | | 1,3,7,(4),(5),(6),(8),(9),(11) | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Keksz Mesefit Zab, Natúr joghurt | | | Edami sajt szeletelt, Margarin Delma TM, Zsemle, Őszibarack | | | Perec klf., Nektarin | | | Margarin Delma TM, Zsemle, Löncs, Paradicsom | | | Gyümölcsrizs, Müzliszelet | | |  | | |  | | |
| Energia: 265,80 Kcal / 1 111,04 Kj | | | Energia: 273,74 Kcal / 1 144,23 Kj | | | Energia: 138,21 Kcal / 577,72 Kj | | | Energia: 256,67 Kcal / 1 072,88 Kj | | | Energia: 296,60 Kcal / 1 239,79 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 |
| 7,28 g | 11,52 g | 6,20 g | 13,68 g | 10,52 g | 5,89 g | 14,45 g | 4,65 g | 5,60 g | 8,51 g | 9,20 g | 3,26 g | 7,12 g | 6,60 g | 3,66 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 31,56 g | 15,84 g | 0,39 g | 55,17 g | 0,32 g | 0,75 g | 79,88 g | 0,00 g | 2,57 g | 33,96 g | 0,32 g | 1,57 g | 52,00 g | 33,20 g | 0,48 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,(3),(5),(8) | | | 1 | | | 1,7 | | | 1,(6),(7) | | | 1,3,5,6,7,(8),(11) | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Svéd húsgolyó, Burgonyapüré, Barnamártás fk. | | | Lecsó tojással, Rozskenyér | | | Szilvalekváros gombóc,  Tejfölös öntet | | | Paprikás burgonya, Uborka saláta | | | Mozarella sajt, Margarin Delma TM, Uborka, Császárzsemle | | |  | | |  | | |
| Energia: 678,21 Kcal / 2 834,92 Kj | | | Energia: 392,91 Kcal / 1 642,36 Kj | | | Energia: 563,76 Kcal / 2 356,52 Kj | | | Energia: 574,47 Kcal / 2 401,28 Kj | | | Energia: 425,62 Kcal / 1 779,09 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 |
| 29,58 g | 27,49 g | 10,76 g | 14,16 g | 4,81 g | 0,90 g | 14,26 g | 10,41 g | 5,02 g | 21,93 g | 28,32 g | 8,17 g | 20,71 g | 15,16 g | 7,70 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 74,29 g | 3,44 g | 1,49 g | 71,23 g | 0,84 g | 1,93 g | 98,50 g | 11,19 g | 0,05 g | 65,46 g | 12,43 g | 2,22 g | 51,40 g | 0,50 g | 0,42 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7,(6),(8),(11),(12) | | | 1,3 | | | 1,7,(3),(6),(8),(11) | | | (1),(4),(5),(6),(7),(9) | | | 1,7 | | |  | | |  | | |