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

| **Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.14., 24. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tej 3 dl, Kakaós csiga | | | Gyümölcstea, Löncs, Zsemle, Margarin Delma TM, Újhagyma db | | | Citromos tea,  Főtt virsli rúd, Teljeskiőrlésű kenyér, Ketchup | | | Citromos tea, Teljeskiőrlésű kenyér, Csemege szalámi, Margarin Delma TM, Paradicsom | | | Kakaó, Kalács, Teavaj | | |  | | |  | | |
| Energia: 380,21 Kcal / 1 589,28 Kj | | | Energia: 487,86 Kcal / 2 039,25 Kj | | | Energia: 381,05 Kcal / 1 592,79 Kj | | | Energia: 281,11 Kcal / 1 175,04 Kj | | | Energia: 507,30 Kcal / 2 120,51 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 |
| 13,00 g | 16,35 g | 2,70 g | 15,35 g | 16,11 g | 5,69 g | 22,45 g | 27,48 g | 10,98 g | 15,22 g | 23,07 g | 9,08 g | 13,16 g | 25,29 g | 16,15 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 43,50 g | 13,80 g | 0,30 g | 67,71 g | 1,20 g | 2,86 g | 56,02 g | 14,52 g | 3,87 g | 48,59 g | 9,09 g | 2,47 g | 56,44 g | 18,18 g | 0,86 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,(5),(6) | | | 1,12,(6),(7) | | | 1,12 | | | 1,12 | | | 1,3,6,7 | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Trappista sajt szeletelt, Margarin Delma TM, Paradicsom, Korpás zsemle | | | Kefir db, Perec 60 g, Őszibarack | | | Pogácsa klf., Nektarin | | | Pizzás csiga | | | Rozsos zsemle, Vajkrém natúr,  TV paprika | | |  | | |  | | |
| Energia: 35,73 Kcal / 149,35 Kj | | | Energia: 192,38 Kcal / 804,15 Kj | | | Energia: 554,21 Kcal / 2 316,60 Kj | | | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj | | | Energia: 119,88 Kcal / 501,10 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 |
| 5,42 g | 3,52 g | 1,21 g | 14,33 g | 12,19 g | 6,31 g | 10,35 g | 21,45 g | 10,53 g | 5,82 g | 25,72 g | 6,79 g | 6,10 g | 12,69 g | 8,25 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 20,70 g | 0,00 g | 0,59 g | 71,01 g | 10,32 g | 0,17 g | 79,85 g | 1,10 g | 1,71 g | 28,86 g | 0,00 g | 2,27 g | 27,35 g | 1,20 g | 0,73 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | 7 | | | 1,3,7 | | | 1,7,(3),(6),(12) | | | 1,7,(6) | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tejfölös zöldbableves, Paprikás burgonya gazdagon, Vitaminsaláta (csalamádé), Teljeskiőrlésű kenyér | | | Reszelttészta leves, Paradicsomos káposzta, Fokhagymás sertéssült, Teljeskiőrlésű kenyér | | | Sajtkrémleves, Kölesgolyó GMTM, Budapest csirkeragu, Jázminrizs | | | Fahéjas szilvaleves,  Fűszeres pulykacsík,  Hagymás törtburgonya, Kovászos uborka | | | Burgonyaleves zöldséggel, Spenótos tészta,  Reszelt sajt füstölt, Nektarin | | |  | | |  | | |
| Energia: 673,25 Kcal / 2 814,19 Kj | | | Energia: 354,35 Kcal / 1 481,18 Kj | | | Energia: 873,93 Kcal / 3 653,03 Kj | | | Energia: 626,53 Kcal / 2 618,90 Kj | | | Energia: 852,04 Kcal / 3 561,53 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 |
| 29,08 g | 33,57 g | 9,95 g | 35,11 g | 15,65 g | 4,59 g | 50,61 g | 30,96 g | 11,57 g | 34,84 g | 14,94 g | 5,35 g | 33,45 g | 17,44 g | 7,54 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 99,89 g | 5,45 g | 3,11 g | 47,40 g | 3,68 g | 0,84 g | 113,76 g | 7,66 g | 1,55 g | 85,27 g | 22,02 g | 3,11 g | 138,59 g | 7,84 g | 1,34 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7,(4),(5),(6),(9),(12) | | | 1,3,9 | | | 1,7,(4),(5),(9) | | | 7,(1),(3),(6),(9),(10) | | | 1,3,7,9,(10) | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Actimel ivójoghurt, Kifli | | | Margarin Delma TM,  Magvas zsemle, Pulykasonka,  TV paprika | | | Korpás zsemle, Pritamin/kaliforniai,  Zala felvágott,  Margarin Delma TM | | | Szőlő, Kockasajt, Császárzsemle | | | Puding, Kifli | | |  | | |  | | |
| Energia: 210,76 Kcal / 880,98 Kj | | | Energia: 69,18 Kcal / 289,17 Kj | | | Energia: 128,66 Kcal / 537,80 Kj | | | Energia: 316,65 Kcal / 1 323,60 Kj | | | Energia: 267,76 Kcal / 1 119,24 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 |
| 6,45 g | 2,51 g | 1,31 g | 8,46 g | 5,77 g | 1,70 g | 8,52 g | 12,11 g | 4,09 g | 7,44 g | 3,54 g | 1,68 g | 7,45 g | 4,81 g | 2,91 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 38,66 g | 12,56 g | 0,54 g | 32,64 g | 0,18 g | 1,53 g | 21,65 g | 0,00 g | 1,35 g | 62,02 g | 0,74 g | 0,31 g | 48,06 g | 18,76 g | 0,62 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | 1,6,7,(9),(10) | | | 1,6 | | | 1,7 | | | 1,7 | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Sonkás kocka | | | Bakonyi húsgolyó csirke,  Galuska köret | | | Vaníliás puliszka fahéj | | | Chilis bab csirke, Rozskenyér | | | Gyümölcslé 0,2 l 100%,  Körített túró, Magvas zsemle, Újhagyma db | | |  | | |  | | |
| Energia: 604,81 Kcal / 2 528,11 Kj | | | Energia: 761,33 Kcal / 3 182,36 Kj | | | Energia: 455,83 Kcal / 1 905,37 Kj | | | Energia: 780,48 Kcal / 3 262,41 Kj | | | Energia: 193,92 Kcal / 810,59 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 |
| 31,43 g | 23,28 g | 9,09 g | 44,00 g | 23,42 g | 5,35 g | 12,66 g | 13,65 g | 6,98 g | 46,15 g | 9,35 g | 1,55 g | 17,40 g | 6,78 g | 4,18 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 71,18 g | 1,38 g | 3,20 g | 100,29 g | 3,44 g | 0,84 g | 69,85 g | 35,39 g | 0,35 g | 126,15 g | 6,51 g | 2,37 g | 90,37 g | 23,65 g | 2,61 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,(3) | | | 1,3,7,(4),(5),(6),(8),(9),(11) | | | 7 | | | 1,(3),(6),(7),(9),(10) | | | 1,7 | | |  | | |  | | |