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

| **Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.28., 26. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tejeskávé, Ízes levél | | | Gyümölcstea, Csirke sonka, Margarin Delma TM, Paradicsom, Kovászos kenyér | | | Citromos tea, Körített túró, Teljeskiőrlésű kenyér,  TV paprika | | | Kakaó, Briós 100 g | | | Tej 3 dl, Vajkrém magyaros, Teljeskiőrlésű kenyér, Pritamin/kaliforniai | | |  | | |  | | |
| Energia: 154,67 Kcal / 646,52 Kj | | | Energia: 320,24 Kcal / 1 338,60 Kj | | | Energia: 129,75 Kcal / 542,36 Kj | | | Energia: 427,70 Kcal / 1 787,79 Kj | | | Energia: 212,23 Kcal / 887,12 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 |
| 9,50 g | 4,51 g | 2,71 g | 13,63 g | 6,84 g | 1,92 g | 13,00 g | 5,94 g | 3,18 g | 14,62 g | 10,77 g | 5,43 g | 18,71 g | 11,63 g | 6,67 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 18,85 g | 15,41 g | 0,31 g | 48,99 g | 0,76 g | 2,47 g | 51,98 g | 10,73 g | 1,50 g | 67,74 g | 19,98 g | 1,01 g | 55,53 g | 14,55 g | 1,36 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | 1,12 | | | 1,7,12 | | | 1,3,6,7 | | | 1,7 | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Natúr joghurt, Sajtos rúd | | | Croissant (csomagos), Nektarin | | | Mozarella sajt,  Margarin Delma TM, Alma,  Magvas zsemle | | | Gyümölcsjoghurt,  Keksz Mesefit Zab | | | Kefir db, Sajtos stangli | | |  | | |  | | |
| Energia: 85,40 Kcal / 356,97 Kj | | | Energia: 455,21 Kcal / 1 902,78 Kj | | | Energia: 191,67 Kcal / 801,18 Kj | | | Energia: 330,40 Kcal / 1 381,07 Kj | | | Energia: 218,46 Kcal / 913,16 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 |
| 7,56 g | 20,57 g | 7,27 g | 15,05 g | 6,75 g | 5,73 g | 13,30 g | 8,68 g | 4,64 g | 8,05 g | 11,22 g | 6,10 g | 10,47 g | 7,85 g | 4,94 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 23,58 g | 6,72 g | 1,20 g | 75,55 g | 5,40 g | 0,88 g | 48,61 g | 0,30 g | 1,11 g | 47,04 g | 29,82 g | 0,41 g | 26,15 g | 5,70 g | 0,91 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,(6),(12) | | | 1,3,7 | | | 1,7 | | | 1,7,(3),(5),(8) | | | 1,3,7 | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Fejtett bableves füstölt hússal, Túrós csusza, Tejfölös öntet natúr, Teljeskiőrlésű kenyér, Nektarin | | | Kókuszos ananászleves, Mexikói csirkecomb, Bulgur | | | Zöldségkrém leves, Pincepörkölt, kenyérkocka, Kovászos uborka,  Korpás kenyér | | | Karfiolleves,  Majorannás csirketokány,  Orsó tészta | | | Gyümölcslé 0,2 l 100%,  Sonkás rizottó, Reszelt sajt, Cukkinisaláta, Müzliszelet | | |  | | |  | | |
| Energia: 1 002,97 Kcal / 4 192,41 Kj | | | Energia: 725,80 Kcal / 3 033,84 Kj | | | Energia: 723,50 Kcal / 3 024,23 Kj | | | Energia: 616,29 Kcal / 2 576,09 Kj | | | Energia: 978,20 Kcal / 4 088,88 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 |
| 47,36 g | 30,63 g | 12,24 g | 37,03 g | 19,79 g | 7,36 g | 28,38 g | 26,98 g | 8,39 g | 43,22 g | 10,85 g | 1,94 g | 38,50 g | 28,90 g | 11,78 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 162,06 g | 0,55 g | 2,68 g | 95,61 g | 4,19 g | 0,50 g | 98,54 g | 5,76 g | 3,81 g | 87,23 g | 8,06 g | 0,64 g | 146,86 g | 51,29 g | 3,26 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7,9 | | | 1,(3),(6),(7),(9),(10) | | | 1,7,(3),(4),(5),(9),(10) | | | 1,7,9,(3),(4),(5),(6),(10) | | | 1,5,6,7,(8),(11) | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Párizsi baromfi,  Margarin Delma TM, Uborka, Korpás zsemle | | | Kockasajt, Korpás zsemle, Újhagyma db | | | Vaníliás krémtúró, Kifli | | | Tömlőssajt 50 g, Korpás kifli,  TV paprika | | | Rétes klf. | | |  | | |  | | |
| Energia: 75,53 Kcal / 315,72 Kj | | | Energia: 39,14 Kcal / 163,61 Kj | | | Energia: 287,66 Kcal / 1 202,42 Kj | | | Energia: 148,01 Kcal / 618,68 Kj | | | Energia: 398,90 Kcal / 1 667,40 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 | 6,49 g | 3,26 g | 1,74 g | 11,30 g | 5,51 g | 3,37 g | 12,74 g | 12,55 g | 7,09 g | 4,90 g | 21,20 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 |
| 20,56 g | 0,15 g | 1,15 g | 20,99 g | 0,74 g | 0,74 g | 47,36 g | 20,46 g | 0,59 g | 25,29 g | 0,00 g | 1,89 g | 44,00 g | 0,00 g | 0,00 g |  |  |  |  |  |  |
| 1 | | | 1,7 | | | 1,7 | | | 1 | | | - | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Citromos tea, Kovászos kenyér, Margarin Delma TM, Tejszelet, Csemege szalámi, TV paprika | | | Citromos tea,  Főtt füstölt tarja,  Margarin Delma TM,  TV paprika, Túró Rudi | | | Tej szívószálas,  Kenőmájas Gyulai,  Burgonyás kenyér, Lilahagyma | | | Gyümölcslé 0,2 l 100%,  Szalámis pizza | | | Citromos tea, Libazsír,  Kovászos kenyér, TV paprika, Paradicsom, Túró Rudi | | |  | | |  | | |
| Energia: 736,55 Kcal / 3 078,78 Kj | | | Energia: 294,55 Kcal / 1 231,22 Kj | | | Energia: 421,63 Kcal / 1 762,41 Kj | | | Energia: 92,00 Kcal / 384,56 Kj | | | Energia: 786,20 Kcal / 3 286,32 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 |
| 18,92 g | 37,56 g | 16,30 g | 13,07 g | 17,46 g | 8,80 g | 16,50 g | 13,59 g | 6,35 g | 1,00 g | 0,00 g | 0,00 g | 11,05 g | 45,66 g | 17,19 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 77,04 g | 17,39 g | 3,83 g | 23,24 g | 20,18 g | 1,78 g | 57,78 g | 8,51 g | 2,41 g | 22,60 g | 21,60 g | 0,01 g | 80,29 g | 20,09 g | 1,52 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,12,(3),(6) | | | 6,7,12,(5),(8) | | | 6,7,10 | | | 1,7,(3) | | | 1,6,7,12,(5),(8) | | |  | | |  | | |