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

| **Heti étlap 2024.07.01. - 2024.07.05., 27. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tej 3 dl, Kakaós csiga | | | Citromos tea, Csemege szalámi, Margarin Delma TM, Rozskenyér, TV paprika | | | Vajkrém magyaros,  Kovászos kenyér, Pritamin/kaliforniai, Tej 3 dl | | | Margarin Delma TM, Kukoricás kenyér,  Citromos tea, Csirke sonka, Pritamin/kaliforniai | | | Tej 3 dl, Pizzás csiga 100 g | | |  | | |  | | |
| Energia: 380,21 Kcal / 1 589,28 Kj | | | Energia: 536,95 Kcal / 2 244,45 Kj | | | Energia: 446,63 Kcal / 1 866,91 Kj | | | Energia: 329,51 Kcal / 1 377,35 Kj | | | Energia: 435,00 Kcal / 1 818,30 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 | 15,73 g | 27,80 g | 11,10 g | 17,32 g | 13,13 g | 7,91 g | 15,06 g | 5,60 g | 1,57 g | 18,00 g | 13,90 g | 6,70 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 | 53,01 g | 9,65 g | 3,28 g | 63,62 g | 14,80 g | 1,87 g | 53,20 g | 9,29 g | 2,78 g | 57,80 g | 18,90 g | 1,60 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,(5),(6) | | | 1,12 | | | 1,7 | | | 1,12 | | | 1,3,6,7 | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Gyümölcslé 0,2 l 100%,  Keksz Mesefit Zab | | | Nápolyi szelet, Szilva | | | Keksz Mesefit Zab, Kefir db | | | Perec 60 g, Nektarin | | | Kefir db, Sajtos stangli | | |  | | |  | | |
| Energia: 272,40 Kcal / 1 138,63 Kj | | | Energia: 285,04 Kcal / 1 191,47 Kj | | | Energia: 270,40 Kcal / 1 130,27 Kj | | | Energia: 110,57 Kcal / 462,18 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 |
| 3,80 g | 7,32 g | 3,40 g | 3,68 g | 10,80 g | 6,90 g | 7,60 g | 12,57 g | 6,85 g | 9,66 g | 7,86 g | 2,96 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 |
| 47,44 g | 30,72 g | 0,19 g | 40,80 g | 7,50 g | 0,05 g | 30,54 g | 14,82 g | 0,33 g | 66,37 g | 4,62 g | 0,01 g | 26,15 g | 5,70 g | 0,91 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,(3),(5),(8) | | | 1,6,7,(3),(5),(8) | | | 1,7,(3),(5),(8) | | | - | | | 1,3,7 | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Erőleves cérnametélttel, Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya 200 g, Teljeskiőrlésű kenyér | | | Zöldborsóleves vajgaluska, Tarhonyáshús csirke,  Uborka saláta | | | Palócos zöldbab,  Daragaluska leves, Teljeskiőrlésű kenyér, Müzliszelet | | | Paradicsom leves betűtészta,  Rántott pulykamell,  Karottás rizs, Fejes saláta | | | Gyümölcslé 0,2 l 100%,  Pirított burgonya, Csirke gyros, Tzatziki saláta, Müzliszelet | | |  | | |  | | |
| Energia: 585,71 Kcal / 2 448,27 Kj | | | Energia: 632,63 Kcal / 2 644,39 Kj | | | Energia: 518,58 Kcal / 2 167,66 Kj | | | Energia: 853,51 Kcal / 3 567,67 Kj | | | Energia: 716,39 Kcal / 2 994,51 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 |
| 29,41 g | 14,35 g | 4,64 g | 39,53 g | 14,18 g | 2,70 g | 24,10 g | 31,98 g | 10,30 g | 40,81 g | 8,76 g | 1,85 g | 32,85 g | 17,61 g | 3,96 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 110,24 g | 5,28 g | 1,21 g | 96,30 g | 17,76 g | 0,64 g | 66,77 g | 10,01 g | 0,89 g | 149,34 g | 27,88 g | 1,10 g | 106,08 g | 28,60 g | 2,88 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,9,(6),(7),(10) | | | 1,3,7,(4),(5),(9) | | | 1,3,5,6,7,9,(8),(10),(11) | | | 1,3,9,(6),(7),(8),(11) | | | 1,5,6,7,(3),(8),(10),(11) | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Kefir db, Perec 60 g | | | Párizsi baromfi,  Margarin Delma TM,  Korpás zsemle, Paradicsom | | | Margarin Delma TM, Pulykasonka, Rozsos zsemle, Uborka | | | Trappista sajt szeletelt, Margarin Delma TM,  Rozsos zsemle, Újhagyma db | | | Gyümölcsrizs | | |  | | |  | | |
| Energia: 90,00 Kcal / 376,20 Kj | | | Energia: 78,57 Kcal / 328,42 Kj | | | Energia: 66,83 Kcal / 279,35 Kj | | | Energia: 33,12 Kcal / 138,44 Kj | | | Energia: 214,00 Kcal / 894,52 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 |
| 12,58 g | 12,19 g | 6,31 g | 8,01 g | 7,03 g | 1,93 g | 8,37 g | 6,23 g | 1,71 g | 6,02 g | 3,75 g | 1,29 g | 6,00 g | 4,40 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 |
| 48,51 g | 10,32 g | 0,15 g | 21,25 g | 0,15 g | 1,14 g | 26,42 g | 0,18 g | 1,27 g | 25,86 g | 0,00 g | 0,73 g | 37,40 g | 26,20 g | 0,46 g |  |  |  |  |  |  |
| 7 | | | 1 | | | 1,6,7,(9),(10) | | | 1,7,(6) | | | 3,7 | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Sertés sonka, Margarin Delma TM, Teljeskiőrlésű kenyér, TV paprika, Gyümölcstea, Túró Rudi | | | Citromos tea, Edami sajt szeletelt, Margarin Delma TM, Burgonyás kenyér, Paradicsom, Müzliszelet | | | Citromos tea,  Gyulai szárazkolbász, Margarin Delma TM, Rozskenyér, Újhagyma db | | | Gyümölcslé 0,2 l 100%,  Hot dog | | | Gyümölcstea, Löncs,  Margarin Delma TM, Teljeskiőrlésű kenyér,  TV paprika, Kinder pingui db\* | | |  | | |  | | |
| Energia: 228,99 Kcal / 957,18 Kj | | | Energia: 389,40 Kcal / 1 627,69 Kj | | | Energia: 581,17 Kcal / 2 429,29 Kj | | | Energia: 571,30 Kcal / 2 388,03 Kj | | | Energia: 317,23 Kcal / 1 326,02 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 |
| 19,47 g | 12,72 g | 7,09 g | 21,51 g | 20,21 g | 10,54 g | 18,86 g | 26,33 g | 10,20 g | 39,00 g | 38,09 g | 15,63 g | 18,97 g | 25,28 g | 11,34 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 64,66 g | 11,98 g | 2,47 g | 72,44 g | 16,09 g | 1,36 g | 64,05 g | 10,09 g | 3,46 g | 153,16 g | 29,97 g | 7,45 g | 61,48 g | 10,46 g | 2,61 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,6,7,12,(5),(8) | | | 1,5,6,12,(7),(8),(11) | | | 1,12 | | | 1,7,10 | | | 1,3,6,7,12 | | |  | | |  | | |