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

| **Heti étlap 2024.09.02. - 2024.09.06., 36. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tej 3 dl, Kakaós csiga | | | Citromos tea,  Főtt virsli rúd, Ketchup, Teljeskiőrlésű kenyér | | | Kenőmájas Gyulai, Rozskenyér, Citromos tea, Uborka | | | Kakaó, Fatörzs, kifli | | | Tej 3 dl, Vajas kifli, TV paprika | | |  | | |  | | |
| Energia: 380,21 Kcal / 1 589,28 Kj | | | Energia: 381,05 Kcal / 1 592,79 Kj | | | Energia: 342,23 Kcal / 1 430,52 Kj | | | Energia: 239,71 Kcal / 1 001,99 Kj | | | Energia: 662,37 Kcal / 2 768,71 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 | 22,45 g | 27,48 g | 10,98 g | 9,85 g | 8,90 g | 3,64 g | 10,53 g | 6,59 g | 3,35 g | 17,34 g | 34,67 g | 23,27 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 | 56,02 g | 14,52 g | 3,87 g | 52,50 g | 9,69 g | 2,02 g | 34,18 g | 16,22 g | 0,53 g | 68,73 g | 15,23 g | 1,20 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,(5),(6) | | | 1,12 | | | 1,6,10,12 | | | 1,3,7 | | | 1,7 | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Korpás zsemle, Sajtkrém, natúr, Pritamin/kaliforniai | | | Vajkrém magyaros,  TV paprika, Rozsos zsemle | | | Keksz Mesefit Zab, Gyümölcsjoghurt | | | Kockasajt, Kifli, Alma | | | Croissant | | |  | | |  | | |
| Energia: 63,86 Kcal / 266,93 Kj | | | Energia: 70,68 Kcal / 295,44 Kj | | | Energia: 330,40 Kcal / 1 381,07 Kj | | | Energia: 255,91 Kcal / 1 069,70 Kj | | | Energia: 347,00 Kcal / 1 450,46 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 |
| 7,06 g | 4,91 g | 2,77 g | 6,91 g | 6,99 g | 4,05 g | 8,05 g | 11,22 g | 6,10 g | 6,75 g | 3,64 g | 1,99 g | 6,20 g | 19,50 g | 8,10 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 22,94 g | 1,44 g | 0,65 g | 27,05 g | 0,75 g | 0,85 g | 47,04 g | 29,82 g | 0,41 g | 44,90 g | 1,40 g | 0,77 g | 43,40 g | 1,50 g | 1,20 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | 1,7,(6) | | | 1,7,(3),(5),(8) | | | 1,7 | | | 1,7 | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Zöldséges brokkolileves, Milánói spagetti, Reszelt sajt, Őszibarack | | | Fahéjas szilvaleves,  Bácskai rizseshús, Vitaminsaláta csalamádé | | | Daragaluska leves, Finomfőzelék,  Teljeskiőrlésű kenyér, Fokhagymás pulykacsíkok | | | Cukkini krémleves, Kukoricapehely, Pincepörkölt, Kovászos uborka | | | Zöldséges fejtett bableves,  Mákos guba, Vaníliasodó, Őszibarack | | |  | | |  | | |
| Energia: 827,13 Kcal / 3 457,40 Kj | | | Energia: 740,10 Kcal / 3 093,62 Kj | | | Energia: 457,78 Kcal / 1 913,52 Kj | | | Energia: 640,37 Kcal / 2 676,75 Kj | | | Energia: 1 117,80 Kcal / 4 672,40 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 |
| 38,74 g | 18,75 g | 8,16 g | 21,94 g | 23,80 g | 9,23 g | 36,12 g | 20,35 g | 5,23 g | 24,30 g | 28,65 g | 9,32 g | 33,85 g | 16,38 g | 4,64 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 121,60 g | 9,89 g | 2,95 g | 106,41 g | 22,00 g | 0,72 g | 67,57 g | 13,64 g | 1,31 g | 73,49 g | 5,42 g | 2,99 g | 196,01 g | 33,78 g | 0,56 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,9,(3),(6),(10) | | | 7,(1),(3),(4),(5),(6),(9),(10),(12) | | | 1,3,7,9,(6),(10) | | | 1,7,10,(4),(5),(8),(9) | | | 1,7,9,(3),(6),(10) | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Müzliszelet, Natúr joghurt | | | Alma, Pizzás csiga 100 g | | | Margarin Delma TM, Paradicsom, Korpás zsemle, Edami sajt szeletelt | | | Rozsos zsemle,  Margarin Delma TM, Paradicsom, Paprikás szalámi | | | Perec 60 g, Actimel ivójoghurt | | |  | | |  | | |
| Energia: 168,00 Kcal / 702,24 Kj | | | Energia: 389,97 Kcal / 1 630,07 Kj | | | Energia: 24,57 Kcal / 102,70 Kj | | | Energia: 181,77 Kcal / 759,80 Kj | | | Energia: 77,00 Kcal / 321,86 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 |
| 5,60 g | 6,40 g | 3,66 g | 9,70 g | 9,40 g | 4,00 g | 12,45 g | 10,66 g | 5,75 g | 10,77 g | 17,96 g | 7,06 g | 10,58 g | 8,44 g | 3,86 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 21,32 g | 13,72 g | 0,23 g | 61,50 g | 5,10 g | 1,33 g | 21,16 g | 0,00 g | 0,52 g | 26,27 g | 0,00 g | 1,86 g | 54,81 g | 16,52 g | 0,10 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,5,6,7,(8),(11) | | | 1,3,6,7 | | | 1 | | | 1,(6),(7) | | | 7 | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Citromos tea, Csibefasírt, Zsemle, Csemege uborka | | | Morzsás nudli, Barackíz öntet | | | Halrudacska,  Petrezselymes jázminrizs, Csemege uborka | | | Penne carbonara | | | Gyümölcstea, Mozarella sajt, Margarin Delma TM, Zsemle, Paradicsom, Nápolyi szelet | | |  | | |  | | |
| Energia: 705,50 Kcal / 2 948,99 Kj | | | Energia: 570,89 Kcal / 2 386,32 Kj | | | Energia: 762,38 Kcal / 3 186,75 Kj | | | Energia: 510,52 Kcal / 2 133,97 Kj | | | Energia: 670,66 Kcal / 2 803,36 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 |
| 30,94 g | 16,59 g | 2,91 g | 11,56 g | 4,82 g | 0,40 g | 29,99 g | 15,70 g | 0,50 g | 28,41 g | 8,78 g | 3,76 g | 22,39 g | 26,49 g | 15,04 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 102,94 g | 13,63 g | 2,49 g | 85,13 g | 13,90 g | 2,12 g | 119,34 g | 3,72 g | 0,46 g | 85,91 g | 6,42 g | 2,24 g | 82,85 g | 9,20 g | 1,74 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,10,12,(6),(7),(8),(11) | | | 1,(3),(6),(7),(8),(11) | | | 10 | | | 1,7,(3),(10) | | | 1,6,7,12,(3),(5),(8) | | |  | | |  | | |