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

| **Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13., 37. hét** |
| --- |
|  |  | **Hétfő** | **Kedd** | **Szerda** | **Csütörtök** | **Péntek** | **Szombat** | **Vasárnap** |
| **Reggeli** | **(00124)****Gyerek 15 évtől** | Tej 3 dl, Túrós táska | Tej 3 dl, Gabonapárna | Citromos tea, Pulykasonka, Margarin Delma TM, Zsemle, TV paprika | Citromos tea, Margarin Delma TM, Paradicsom, Párizsi baromfi, Teljeskiőrlésű kenyér | Rozskenyér, Uborkás túrókrém, Gyümölcstea |  |  |
| Energia: 523,00 Kcal / 2 186,14 Kj | Energia: 293,77 Kcal / 1 227,96 Kj | Energia: 472,77 Kcal / 1 976,18 Kj | Energia: 179,51 Kcal / 750,35 Kj | Energia: 295,97 Kcal / 1 237,15 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 |
| 17,60 g | 24,50 g | 11,80 g | 15,30 g | 5,50 g | 2,70 g | 13,92 g | 10,74 g | 3,22 g | 13,73 g | 12,32 g | 3,38 g | 14,58 g | 5,50 g | 2,11 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 58,30 g | 24,90 g | 1,20 g | 45,80 g | 13,80 g | 0,30 g | 76,70 g | 10,03 g | 2,46 g | 49,50 g | 9,34 g | 1,99 g | 45,16 g | 1,28 g | 1,30 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7 | 1,7 | 1,6,7,12,(9),(10) | 1,12 | 1,3,7,10,12 |  |  |
| **Tízórai** | **(00124)****Gyerek 15 évtől** | Edami sajt szeletelt, Korpás zsemle, Margarin Delma TM, Paradicsom | Rozsos zsemle, Körített túró, Uborka | Kalács, Margarin Delma TM | Körte, Tej szívószálas, Perec 60 g | Zsemle, Margarin Delma TM, TV paprika |  |  |
| Energia: 24,57 Kcal / 102,70 Kj | Energia: 59,93 Kcal / 250,51 Kj | Energia: 213,00 Kcal / 890,34 Kj | Energia: 195,79 Kcal / 818,40 Kj | Energia: 177,24 Kcal / 740,86 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 |
| 12,45 g | 10,66 g | 5,75 g | 8,95 g | 4,53 g | 2,49 g | 4,64 g | 6,44 g | 2,64 g | 14,06 g | 10,30 g | 4,66 g | 4,43 g | 2,63 g | 0,81 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 21,16 g | 0,00 g | 0,52 g | 28,19 g | 1,23 g | 1,13 g | 34,11 g | 5,58 g | 0,56 g | 77,67 g | 13,08 g | 0,24 g | 33,06 g | 0,32 g | 0,73 g |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 1,7,(6) | 1,3,6,7 | 7 | 1 |  |  |
| **Ebéd** | **(00124)****Gyerek 15 évtől** | Lebbencsleves, Zöldbabfőzelék, Sült virsli, Teljeskiőrlésű kenyér, Szilva | Francia hagymaleves, kenyérkocka, Csirke gyros, Joghurtos öntet, Friss vegyes saláta, Pirított burgonya | Fahéjas almakörteleves, Budapest sertésragu, Bulgur, Nektarin | Gyümölcslé 0,2 l 100%, Rántott halszelet, Jázminrizs, Tartármártás | Zöldséges kelkáposzta leves, Spenótos ricottás ravioli, Sajtmártás 1 dl, Alma |  |  |
| Energia: 779,70 Kcal / 3 259,15 Kj | Energia: 627,67 Kcal / 2 623,66 Kj | Energia: 873,72 Kcal / 3 652,15 Kj | Energia: 981,27 Kcal / 4 101,71 Kj | Energia: 988,06 Kcal / 4 130,09 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 |
| 32,31 g | 45,97 g | 15,96 g | 37,92 g | 19,98 g | 4,12 g | 33,38 g | 31,05 g | 8,82 g | 34,66 g | 37,38 g | 8,08 g | 37,30 g | 35,40 g | 8,36 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 88,36 g | 4,24 g | 4,02 g | 81,60 g | 3,69 g | 3,49 g | 126,79 g | 11,63 g | 0,55 g | 124,00 g | 25,84 g | 1,30 g | 122,62 g | 2,42 g | 3,18 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,(3),(4),(5),(9) | 1,7,(3),(6),(10),(11) | 1,7,(3),(4),(5),(6),(9),(10) | 1,3,4,7,10,(6),(8),(11) | 1,3,6,7 |  |  |
| **Uzsonna** | **(00124)****Gyerek 15 évtől** | Puding, Kifli | Sajtos rúd, Szőlő | Zöldséges müzliszelet, Natúr joghurt | Sajtkrém, natúr, Magvas zsemle, TV paprika | Búrkifli |  |  |
| Energia: 267,76 Kcal / 1 119,24 Kj | Energia: 177,39 Kcal / 741,49 Kj | Energia: 224,40 Kcal / 937,99 Kj | Energia: 60,48 Kcal / 252,81 Kj | Energia: 336,00 Kcal / 1 404,48 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 |
| 7,45 g | 4,81 g | 2,91 g | 11,76 g | 29,57 g | 14,10 g | 8,08 g | 9,20 g | 3,80 g | 7,93 g | 4,67 g | 2,84 g | 8,10 g | 8,70 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 |
| 48,06 g | 18,76 g | 0,62 g | 78,60 g | 0,00 g | 0,88 g | 25,72 g | 13,42 g | 0,31 g | 33,39 g | 1,44 g | 1,06 g | 54,10 g | 14,40 g | 0,80 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | 1,3,7 | 1,6,7,9,(3),(5),(8),(10),(11) | 1,7 | 1,3,7,(8) |  |  |
| **Vacsora** | **(00124)****Gyerek 15 évtől** | Bakonyi húsgolyó csirke, Szarvacska tészta | Tejbedara fahéjszórat | Sajtos makaróni, füstölt sajt | Paradicsomos burgonya, Fokhagymás csirkecsíkok | Császárzsemle, Margarin Delma TM, Paradicsom, Trappista sajt szeletelt |  |  |
| Energia: 679,35 Kcal / 2 839,68 Kj | Energia: 187,54 Kcal / 783,92 Kj | Energia: 613,22 Kcal / 2 563,26 Kj | Energia: 549,74 Kcal / 2 297,91 Kj | Energia: 305,96 Kcal / 1 278,91 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 |
| 44,84 g | 19,77 g | 4,44 g | 11,07 g | 5,22 g | 3,09 g | 24,54 g | 26,06 g | 12,05 g | 38,44 g | 10,30 g | 1,32 g | 10,20 g | 6,13 g | 2,11 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 88,03 g | 7,70 g | 1,02 g | 23,43 g | 18,77 g | 0,33 g | 69,61 g | 0,56 g | 1,31 g | 74,95 g | 14,20 g | 0,56 g | 52,30 g | 0,00 g | 0,29 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7,(4),(5),(6),(8),(9),(11) | 1,7 | 1,7 | 1 | 1,7 |  |  |