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

| **Heti étlap 2024.09.16. - 2024.09.20., 38. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tej 3 dl, Croissant | | | Zabkása | | | Gyümölcstea, Margarin Delma TM, TV paprika, Kukoricás kenyér, Párizsi baromfi | | | Citromos tea, Csemege szalámi, Margarin Delma TM, Császárzsemle, Paradicsom | | | Citromos tea, Tojáskrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Lilahagyma | | |  | | |  | | |
| Energia: 479,00 Kcal / 2 002,22 Kj | | | Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 Kj | | | Energia: 341,71 Kcal / 1 428,35 Kj | | | Energia: 594,12 Kcal / 2 483,42 Kj | | | Energia: 215,97 Kcal / 902,75 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 |
| 15,50 g | 24,00 g | 10,80 g | 13,40 g | 6,40 g | 2,49 g | 13,36 g | 12,63 g | 3,56 g | 18,00 g | 29,73 g | 11,72 g | 12,24 g | 15,90 g | 8,97 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 57,20 g | 15,30 g | 1,50 g | 41,35 g | 9,20 g | 0,24 g | 43,72 g | 0,81 g | 2,80 g | 61,70 g | 9,09 g | 2,17 g | 51,32 g | 10,52 g | 1,15 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | 1,7 | | | 1,12 | | | 1,12 | | | 1,3,7,10,12 | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Kockasajt, Magvas zsemle,  TV paprika | | | Csirke sonka, Margarin Delma TM, Paradicsom, Korpás zsemle | | | Kefir db, Sajtos stangli | | | Búrkifli, Szőlő | | | Gyümölcsjoghurt, Kifli | | |  | | |  | | |
| Energia: 41,06 Kcal / 171,63 Kj | | | Energia: 57,27 Kcal / 239,39 Kj | | | Energia: 218,46 Kcal / 913,16 Kj | | | Energia: 537,58 Kcal / 2 247,08 Kj | | | Energia: 283,76 Kcal / 1 186,12 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 |
| 7,54 g | 3,10 g | 1,82 g | 9,09 g | 4,03 g | 1,09 g | 10,47 g | 7,85 g | 4,94 g | 9,60 g | 9,45 g | 2,80 g | 8,90 g | 4,91 g | 3,01 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 32,42 g | 0,74 g | 1,15 g | 21,25 g | 0,12 g | 1,18 g | 26,15 g | 5,70 g | 0,91 g | 99,35 g | 14,40 g | 0,82 g | 48,86 g | 21,36 g | 0,67 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | 1 | | | 1,3,7 | | | 1,3,7,(8) | | | 1,7 | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Palócleves, Teljeskiőrlésű kenyér, Szilvalekváros gombóc, Fahéjszórás, Alma | | | Tarhonyaleves, Tökfőzelék,  Sertés vagdalt,  Teljeskiőrlésű kenyér | | | Tejfölös gombaleves, Mexikói csirkeragu, Párolt rizs, Szilva | | | Csontleves cérnametélt,  Főtt sertés szelet, Meggymártás,  Főtt burgonya ½ | | | Fokhagyma krémleves,  Reszelt sajt, Csicseri borsós francia lecsó, Kölesköret | | |  | | |  | | |
| Energia: 837,40 Kcal / 3 500,33 Kj | | | Energia: 631,86 Kcal / 2 641,17 Kj | | | Energia: 824,80 Kcal / 3 447,66 Kj | | | Energia: 531,32 Kcal / 2 220,92 Kj | | | Energia: 555,28 Kcal / 2 321,07 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 |
| 29,52 g | 14,03 g | 4,42 g | 33,04 g | 24,02 g | 8,47 g | 41,25 g | 19,07 g | 4,51 g | 34,05 g | 14,02 g | 5,63 g | 20,92 g | 22,36 g | 8,47 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 167,46 g | 21,68 g | 0,69 g | 96,04 g | 9,71 g | 1,53 g | 126,61 g | 3,48 g | 0,83 g | 65,09 g | 18,77 g | 0,22 g | 71,39 g | 3,65 g | 1,06 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7,(6),(8),(11) | | | 1,3,7,9,(6),(8),(11) | | | 1,7 | | | 1,7,9,(3),(6),(10) | | | 1,5,7,(8),(11) | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Puding, Korpás kifli | | | Müzliszelet, Nektarin | | | Vajkrém magyaros,  Uborka,  Korpás zsemle | | | Margarin Delma TM, Uborka, Rozsos zsemle, Edami sajt szeletelt | | | Kakaós csiga, Körte | | |  | | |  | | |
| Energia: 134,00 Kcal / 560,12 Kj | | | Energia: 220,81 Kcal / 922,99 Kj | | | Energia: 68,33 Kcal / 285,62 Kj | | | Energia: 21,53 Kcal / 90,00 Kj | | | Energia: 354,20 Kcal / 1 480,56 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 |
| 8,43 g | 4,41 g | 2,64 g | 3,47 g | 3,35 g | 0,99 g | 6,07 g | 6,65 g | 3,96 g | 13,23 g | 10,91 g | 5,83 g | 4,50 g | 12,45 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 |
| 44,84 g | 18,10 g | 0,67 g | 44,05 g | 7,00 g | 0,03 g | 21,13 g | 0,75 g | 0,72 g | 26,00 g | 0,00 g | 0,67 g | 53,70 g | 0,00 g | 0,01 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | 1,5,6,(7),(8),(11) | | | 1,7 | | | 1,(6),(7) | | | 1,7,(5),(6) | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Pestós csirkemell szelet, Burgonyapüré | | | Sült virsli, Ketchup, Burgonyás kenyér,  Citromos tea | | | Túrós csusza,  Tejfölös öntet natúr | | | Citromos tea,  Sült sonkaszelet, Mustár, Rozskenyér, Csokiszelet | | | Tej szívószálas,  Pizzás csavart rúd 100 g | | |  | | |  | | |
| Energia: 577,69 Kcal / 2 414,74 Kj | | | Energia: 702,14 Kcal / 2 934,95 Kj | | | Energia: 583,09 Kcal / 2 437,32 Kj | | | Energia: 509,65 Kcal / 2 130,34 Kj | | | Energia: 79,20 Kcal / 331,06 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 |
| 30,97 g | 25,44 g | 5,78 g | 26,77 g | 36,20 g | 14,40 g | 25,45 g | 18,22 g | 8,11 g | 24,41 g | 19,84 g | 6,67 g | 29,60 g | 9,70 g | 12,74 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 55,16 g | 2,48 g | 0,98 g | 64,89 g | 14,56 g | 5,26 g | 78,51 g | 0,00 g | 0,19 g | 68,92 g | 14,66 g | 4,68 g | 109,32 g | 8,46 g | 5,35 g |  |  |  |  |  |  |
| 3,7 | | | 12,(1),(6),(7) | | | 1,7,(3) | | | 1,7,10,12,(5) | | | 1,7 | | |  | | |  | | |