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

| **Heti étlap 2024.10.07. - 2024.10.11., 41. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tej 3 dl, Kakaós csiga | | | Gyümölcstea, Kolbászkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom | | | Zabkása | | | Citromos tea, Sertés sonka, Margarin Ráma TM, Rozskenyér, Uborka | | | Kakaó, Briós 100 g | | |  | | |  | | |
| Energia: 380,21 Kcal / 1 589,28 Kj | | | Energia: 225,63 Kcal / 943,13 Kj | | | Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 Kj | | | Energia: 347,53 Kcal / 1 452,68 Kj | | | Energia: 427,70 Kcal / 1 787,79 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 | 13,10 g | 21,06 g | 12,05 g | 13,40 g | 6,40 g | 2,49 g | 12,14 g | 6,40 g | 2,30 g | 14,62 g | 10,77 g | 5,43 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 | 42,41 g | 1,98 g | 1,31 g | 41,35 g | 9,20 g | 0,24 g | 55,14 g | 10,00 g | 2,48 g | 67,74 g | 19,98 g | 1,01 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,(5),(6) | | | 1,7,12 | | | 1,7 | | | 1,12 | | | 1,3,6,7 | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Löncs, Margarin Ráma TM,  Rozsos zsemle, TV paprika | | | Margarin Ráma TM, Uborka,  Magvas zsemle | | | Edami sajt szeletelt,  Margarin Ráma TM, Paradicsom, Korpás zsemle | | | Alma, Nápolyi szelet | | | Rozsos zsemle, TV paprika,  Körített túró | | |  | | |  | | |
| Energia: 102,62 Kcal / 428,95 Kj | | | Energia: 21,53 Kcal / 90,00 Kj | | | Energia: 24,57 Kcal / 102,70 Kj | | | Energia: 236,08 Kcal / 986,81 Kj | | | Energia: 62,28 Kcal / 260,33 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 |
| 9,57 g | 9,59 g | 3,19 g | 5,40 g | 2,41 g | 0,74 g | 12,45 g | 10,66 g | 5,75 g | 2,48 g | 10,80 g | 6,90 g | 9,01 g | 4,59 g | 2,49 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 26,48 g | 0,00 g | 1,50 g | 31,32 g | 0,00 g | 0,94 g | 21,16 g | 0,00 g | 0,52 g | 29,30 g | 7,50 g | 0,04 g | 28,58 g | 1,23 g | 1,12 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,(6),(7) | | | 1 | | | 1 | | | 1,6,7,(3),(5),(8) | | | 1,7,(6) | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Csontleves eperlevél, Lencsefőzelék,  Sült sonkaszelet, Teljeskiőrlésű kenyér, Banán | | | Zellerkrémleves, levesgyöngy, Csirke gyros, Joghurtos öntet,  Friss vegyes saláta,  Pirított burgonya | | | Tejfölös karfiol leves,  Borsos sertéstokány, Bulgur,  Csemege uborka | | | Gyümölcslé 0,2 l 100%,  Rántott halszelet,  Jázminrizs ½,  Francia saláta fél adag | | | Magyaros zöldbableves, Sütőtökös tejszínes penne, Reszelt sajt, Banán | | |  | | |  | | |
| Energia: 862,85 Kcal / 3 606,71 Kj | | | Energia: 830,87 Kcal / 3 473,04 Kj | | | Energia: 688,27 Kcal / 2 876,97 Kj | | | Energia: 657,50 Kcal / 2 748,35 Kj | | | Energia: 946,13 Kcal / 3 954,82 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 |
| 47,90 g | 25,22 g | 7,88 g | 39,96 g | 28,05 g | 7,97 g | 33,11 g | 22,00 g | 7,94 g | 30,82 g | 20,62 g | 4,02 g | 31,76 g | 16,63 g | 5,82 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 146,02 g | 2,43 g | 3,32 g | 100,84 g | 3,52 g | 4,46 g | 89,19 g | 5,57 g | 0,59 g | 84,92 g | 31,04 g | 1,12 g | 170,39 g | 8,13 g | 0,80 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,9,10,(3),(6) | | | 1,3,7,9,(6),(10),(11) | | | 1,7,10 | | | 1,3,4,7,10,(6),(8),(11) | | | 1,3,7,(4),(5),(9) | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Kefir db, Sajtos rúd | | | Keksz Mesefit Zab,  Tej szívószálas | | | Búrkifli, Alma | | | Kockasajt, Kifli, Paradicsom | | | Puding, Kifli | | |  | | |  | | |
| Energia: 90,00 Kcal / 376,20 Kj | | | Energia: 259,60 Kcal / 1 085,13 Kj | | | Energia: 416,01 Kcal / 1 738,92 Kj | | | Energia: 175,51 Kcal / 733,63 Kj | | | Energia: 267,76 Kcal / 1 119,24 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 |
| 7,88 g | 21,62 g | 7,92 g | 8,20 g | 10,02 g | 5,20 g | 9,02 g | 8,70 g | 2,80 g | 6,05 g | 3,70 g | 2,00 g | 7,45 g | 4,81 g | 2,91 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 22,56 g | 5,70 g | 1,14 g | 33,30 g | 17,58 g | 0,41 g | 70,20 g | 14,40 g | 0,82 g | 28,60 g | 1,40 g | 0,74 g | 48,06 g | 18,76 g | 0,62 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,(6),(12) | | | 1,7,(3),(5),(8) | | | 1,3,7,(8) | | | 1,7 | | | 1,7 | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tejberizs fahéjszórás | | | Tarhonyás hús, Meggybefőtt | | | Sóska mártás,  Pirított burgonya, Csibefasírt | | | Lecsó darálthúsos friss, Galuska köret | | | Tej szívószálas,  Pizzás csavart rúd 100 g | | |  | | |  | | |
| Energia: 545,86 Kcal / 2 281,69 Kj | | | Energia: 517,85 Kcal / 2 164,61 Kj | | | Energia: 1 296,37 Kcal / 5 418,83 Kj | | | Energia: 842,02 Kcal / 3 519,64 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 |
| 16,60 g | 8,67 g | 4,72 g | 20,89 g | 18,76 g | 4,46 g | 41,74 g | 41,02 g | 11,18 g | 30,36 g | 34,47 g | 9,56 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 |
| 98,92 g | 53,33 g | 0,38 g | 75,29 g | 16,64 g | 0,29 g | 185,51 g | 96,36 g | 1,39 g | 98,55 g | 2,44 g | 0,61 g | 109,32 g | 8,46 g | 5,35 g |  |  |  |  |  |  |
| 7 | | | 1,3,(4),(5),(7),(9) | | | 1,3,7,(6),(8),(11) | | | 1,3 | | | 1,7 | | |  | | |  | | |