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

| **Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.25., 43. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tej 3 dl, Croissant | | | Tej 3 dl, Kenőmájas Gyulai, Rozskenyér, Uborka | | | Tej szívószálas,  Croissant (csomagos) | | | Gyümölcstea, Rozskenyér, Uborka, Csirke sonka, Margarin Ráma TM | | | Kakaó, Briós 100 g | | |  | | |  | | |
| Energia: 479,00 Kcal / 2 002,22 Kj | | | Energia: 428,30 Kcal / 1 790,29 Kj | | | Energia: 713,20 Kcal / 2 981,18 Kj | | | Energia: 303,59 Kcal / 1 269,01 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 |
| 15,50 g | 24,00 g | 10,80 g | 18,86 g | 13,38 g | 6,34 g | 30,80 g | 13,90 g | 13,00 g | 13,93 g | 6,94 g | 1,90 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 |
| 57,20 g | 15,30 g | 1,50 g | 56,80 g | 14,40 g | 2,31 g | 100,66 g | 19,26 g | 1,97 g | 44,47 g | 1,32 g | 2,47 g | 67,74 g | 19,98 g | 1,01 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | 1,6,7,10 | | | 1,3,7 | | | 1,12 | | | 1,3,6,7 | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Paprikás szalámi,  Margarin Ráma TM,  TV paprika, Korpás zsemle | | | Maasdamer sajt szeletelt, Margarin Ráma TM, Paradicsom, Magvas zsemle | | | Párizsi marha,  Margarin Ráma TM, Uborka, Korpás zsemle, Uborka | | | Tej szívószálas, Nápolyi szelet | | | Korpás zsemle,  Margarin Ráma TM, Paradicsom, Edami sajt szeletelt | | |  | | |  | | |
| Energia: 181,08 Kcal / 756,91 Kj | | | Energia: 139,66 Kcal / 583,78 Kj | | | Energia: 92,03 Kcal / 384,69 Kj | | | Energia: 245,70 Kcal / 1 027,03 Kj | | | Energia: 24,57 Kcal / 102,70 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 |
| 10,05 g | 17,71 g | 6,96 g | 13,74 g | 11,26 g | 6,19 g | 7,89 g | 8,95 g | 3,24 g | 7,08 g | 13,50 g | 8,70 g | 12,45 g | 10,66 g | 5,75 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 20,44 g | 0,00 g | 1,72 g | 32,46 g | 0,00 g | 1,53 g | 20,11 g | 0,00 g | 1,19 g | 23,76 g | 15,96 g | 0,25 g | 21,16 g | 0,00 g | 0,52 g |  |  |  |  |  |  |
| 1 | | | 1,7 | | | 1,6 | | | 1,6,7,(3),(5),(8) | | | 1 | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Frankfurtileves,  Tejbedara kakaószórás, Alma | | | Gyümölcslé 0,2 l 100%,  Rántott borda, Rizi-bizi,  Csemege uborka | | | - | | | Zöldséges brokkolileves, Paradicsomos halas penne, Reszelt sajt | | | Zöldséges fejtett bableves, Parajfőzelék fél, Főtt tojás,  Főtt burgonya ½, Banán | | |  | | |  | | |
| Energia: 530,80 Kcal / 2 218,74 Kj | | | Energia: 610,64 Kcal / 2 552,48 Kj | | |  | | | Energia: 674,78 Kcal / 2 820,58 Kj | | | Energia: 854,91 Kcal / 3 573,52 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 |
| 20,80 g | 14,03 g | 6,79 g | 27,05 g | 9,18 g | 2,94 g |  |  |  | 39,36 g | 17,59 g | 6,32 g | 25,02 g | 19,25 g | 3,87 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 76,26 g | 42,43 g | 1,08 g | 103,21 g | 27,85 g | 0,87 g |  |  |  | 87,18 g | 5,56 g | 1,11 g | 132,81 g | 3,63 g | 0,73 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,6,7,(3),(9),(10) | | | 1,3,10,(6),(7),(8),(9),(11) | | |  | | | 1,4,7,9,(3),(6),(10) | | | 1,3,7,9 | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Actimel ivójoghurt,  Perec 60 g | | | Rétes klf. | | | - | | | Pizzás csiga 100 g, Alma | | | Kefir db, Sajtos stangli | | |  | | |  | | |
| Energia: 77,00 Kcal / 321,86 Kj | | | Energia: 398,90 Kcal / 1 667,40 Kj | | |  | | | Energia: 372,58 Kcal / 1 557,38 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 |
| 10,58 g | 8,44 g | 3,86 g | 4,90 g | 21,20 g | 0,00 g |  |  |  | 9,50 g | 9,40 g | 4,00 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 |
| 54,81 g | 16,52 g | 0,10 g | 44,00 g | 0,00 g | 0,00 g |  | 0,74 g | 0,81 g | 58,00 g | 5,10 g | 1,32 g | 26,15 g | 5,70 g | 0,91 g |  |  |  |  |  |  |
| 7 | | | ? | | |  | | | 1,3,6,7 | | | 1,3,7 | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Grill csirkemell szendvics, Citromos tea | | | Gyulai szárazkolbász, Margarin Ráma TM, Gyümölcstea,  Kovászos kenyér, Pritamin/kaliforniai | | | - | | | Citromos tea,  Csemege szalámi,  Kovászos kenyér,  Margarin Ráma TM,  TV paprika, Tejszelet | | | Citromos tea, Tepertőkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Lilahagyma, Túró Rudi | | |  | | |  | | |
| Energia: 520,07 Kcal / 2 173,89 Kj | | | Energia: 511,93 Kcal / 2 139,87 Kj | | |  | | | Energia: 683,35 Kcal / 2 856,40 Kj | | | Energia: 499,18 Kcal / 2 086,57 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 |
| 43,47 g | 3,09 g | 0,83 g | 16,21 g | 21,93 g | 8,41 g |  |  |  | 17,54 g | 37,44 g | 16,30 g | 17,87 g | 40,01 g | 17,93 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 75,87 g | 9,73 g | 3,31 g | 60,10 g | 0,80 g | 3,10 g |  |  |  | 65,74 g | 17,39 g | 3,53 g | 71,74 g | 20,29 g | 1,36 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,12,(3),(6),(7),(10),(11) | | | 1,12 | | |  | | | 1,7,12,(3),(6) | | | 1,6,7,10,12,(5),(8) | | |  | | |  | | |