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 15,50 g	Zsír 24,00 g	T.Zsírsav 10,80 g	Fehérje 18,86 g	Zsír 13,38 g	T.Zsírsav 6,34 g	Fehérje 30,80 g	Zsír 13,90 g	T.Zsírsav 13,00 g	Fehérje 13,93 g	Zsír 6,94 g	T.Zsírsav 1,90 g	Fehérje 14,62 g	Zsír 10,77 g	T.Zsírsav 5,43 g	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		Szénhidrát 57,20 g	Cukor 15,30 g	Só 1,50 g	Szénhidrát 56,80 g	Cukor 14,40 g	Só 2,31 g	Szénhidrát 100,66 g	Cukor 19,26 g	Só 1,97 g	Szénhidrát 44,47 g	Cukor 1,32 g	Só 2,47 g	Szénhidrát 67,74 g	Cukor 19,98 g	Só 1,01 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		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 10,05 g	Zsír 17,71 g	T.Zsírsav 6,96 g	Fehérje 13,74 g	Zsír 11,26 g	T.Zsírsav 6,19 g	Fehérje 7,89 g	Zsír 8,95 g	T.Zsírsav 3,24 g	Fehérje 7,08 g	Zsír 13,50 g	T.Zsírsav 8,70 g	Fehérje 12,45 g	Zsír 10,66 g	T.Zsírsav 5,75 g	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		Szénhidrát 20,44 g	Cukor 0,00 g	Só 1,72 g	Szénhidrát 32,46 g	Cukor 0,00 g	Só 1,53 g	Szénhidrát 20,11 g	Cukor 0,00 g	Só 1,19 g	Szénhidrát 23,76 g	Cukor 15,96 g	Só 0,25 g	Szénhidrát 21,16 g	Cukor 0,00 g	Só 0,52 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		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 20,80 g	Zsír 14,03 g	T.Zsírsav 6,79 g	Fehérje 27,05 g	Zsír 9,18 g	T.Zsírsav 2,94 g	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje 39,36 g	Zsír 17,59 g	T.Zsírsav 6,32 g	Fehérje 25,02 g	Zsír 19,25 g	T.Zsírsav 3,87 g	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		Szénhidrát 76,26 g	Cukor 42,43 g	Só 1,08 g	Szénhidrát 103,21 g	Cukor 27,85 g	Só 0,87 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát 87,18 g	Cukor 5,56 g	Só 1,11 g	Szénhidrát 132,81 g	Cukor 3,63 g	Só 0,73 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		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 10,58 g	Zsír 8,44 g	T.Zsírsav 3,86 g	Fehérje 4,90 g	Zsír 21,20 g	T.Zsírsav 0,00 g	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje 9,50 g	Zsír 9,40 g	T.Zsírsav 4,00 g	Fehérje 10,47 g	Zsír 7,85 g	T.Zsírsav 4,94 g	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		Szénhidrát 54,81 g	Cukor 16,52 g	Só 0,10 g	Szénhidrát 44,00 g	Cukor 0,00 g	Só 0,00 g	Szénhidrát	Cukor 0,74 g	Só 0,81 g	Szénhidrát 58,00 g	Cukor 5,10 g	Só 1,32 g	Szénhidrát 26,15 g	Cukor 5,70 g	Só 0,91 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		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 43,47 g	Zsír 3,09 g	T.Zsírsav 0,83 g	Fehérje 16,21 g	Zsír 21,93 g	T.Zsírsav 8,41 g	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje 17,54 g	Zsír 37,44 g	T.Zsírsav 16,30 g	Fehérje 17,87 g	Zsír 40,01 g	T.Zsírsav 17,93 g	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		Szénhidrát 75,87 g	Cukor 9,73 g	Só 3,31 g	Szénhidrát 60,10 g	Cukor 0,80 g	Só 3,10 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát 65,74 g	Cukor 17,39 g	Só 3,53 g	Szénhidrát 71,74 g	Cukor 20,29 g	Só 1,36 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		1,12,(3),(6),(7),(10),(11)			1,12						1,7,12,(3),(6)			1,6,7,10,12,(5),(8)								