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

| **Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.20., 42. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tej 3 dl, Pogácsa klf. | | | Gyümölcstea, Margarin Ráma TM, Edami sajt szeletelt, Rozskenyér, Paradicsom | | | Citromos tea, Csemege szalámi, Margarin Ráma TM, Teljeskiőrlésű kenyér,  TV paprika | | | Kakaó, Fatörzs kifli | | | Gyümölcstea, Körített túró, Teljeskiőrlésű kenyér, Lilahagyma | | | Tej 3 dl, Croissant | | | Tej szívószálas, Paprikás szalámi, Margarin Ráma TM, Teljeskiőrlésű kenyér, Pritamin/kaliforniai | | |
| Energia: 548,00 Kcal / 2 290,64 Kj | | | Energia: 255,34 Kcal / 1 067,32 Kj | | | Energia: 352,55 Kcal / 1 473,66 Kj | | | Energia: 239,71 Kcal / 1 001,99 Kj | | | Energia: 97,02 Kcal / 405,54 Kj | | | Energia: 479,00 Kcal / 2 002,22 Kj | | | Energia: 337,14 Kcal / 1 409,25 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 |
| 17,30 g | 24,80 g | 13,10 g | 19,63 g | 18,05 g | 9,68 g | 17,23 g | 30,14 g | 11,76 g | 10,53 g | 6,59 g | 3,35 g | 12,77 g | 5,83 g | 3,18 g | 15,50 g | 24,00 g | 10,80 g | 20,44 g | 27,80 g | 11,47 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 64,20 g | 14,90 g | 2,00 g | 45,64 g | 1,12 g | 1,37 g | 48,55 g | 9,09 g | 2,94 g | 34,18 g | 16,22 g | 0,53 g | 45,20 g | 2,20 g | 1,51 g | 57,20 g | 15,30 g | 1,50 g | 48,56 g | 8,46 g | 2,77 g |
| 1,3,7 | | | 1,12 | | | 1,12 | | | 1,3,7 | | | 1,7,12 | | | 1,7 | | | 1,7 | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Párizsi baromfi,  Margarin Ráma TM, Uborka, Korpás zsemle | | | Pizzás csiga, Alma | | | Tej szívószálas, Gabonapehely 30 g | | | Csemege karaj,  Margarin Ráma TM, Uborka, Korpás zsemle | | | Margarin Ráma TM, Zsemle,  TV paprika | | | Banán, Müzliszelet | | | Puding, Alma | | |
| Energia: 75,53 Kcal / 315,72 Kj | | | Energia: 76,53 Kcal / 319,90 Kj | | | Energia: 191,10 Kcal / 798,80 Kj | | | Energia: 60,54 Kcal / 253,06 Kj | | | Energia: 177,24 Kcal / 740,86 Kj | | | Energia: 324,10 Kcal / 1 354,74 Kj | | | Energia: 203,58 Kcal / 850,96 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 |
| 8,01 g | 7,00 g | 1,92 g | 6,70 g | 25,72 g | 6,79 g | 7,29 g | 3,39 g | 1,92 g | 11,25 g | 3,07 g | 0,82 g | 4,43 g | 2,63 g | 0,81 g | 4,11 g | 2,20 g | 0,86 g | 4,60 g | 3,80 g | 2,60 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 20,56 g | 0,15 g | 1,15 g | 44,26 g | 0,00 g | 2,29 g | 32,76 g | 18,06 g | 0,35 g | 22,06 g | 0,00 g | 1,22 g | 33,06 g | 0,32 g | 0,73 g | 70,26 g | 7,00 g | 0,07 g | 35,40 g | 18,10 g | 0,20 g |
| 1 | | | 1,7,(3),(6),(12) | | | 1,7,(5),(6),(8) | | | 1,(6),(7) | | | 1 | | | 1,5,6,(7),(8),(11) | | | 7 | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Kassai burgonyaleves, Teljeskiőrlésű kenyér, Piskótakocka,  Csokoládé öntet, Szőlő | | | Daragaluska leves, Székelykáposzta, Teljeskiőrlésű kenyér | | | Májgaluska leves,  Sajtos tejfölös csirkemell, Zöldséges rizs diab. | | | Meggyleves,  Vadas pulykaragu, Spagetti, Banán | | | Csurgatott tojásleves,  Vega rizsgombóc, Paradicsom mártás, Főtt burgonya ½,  Túró Rudi | | | Gyümölcslé 0,2 l 100%, Zöldborsófőzelék, Csibefasírt, Teljeskiőrlésű kenyér,  Almás pite | | | Paradicsom leves betűtészta, Majorannás csirketokány, Petrezselymes rizs, Ishler/linzer | | |
| Energia: 1 078,65 Kcal / 4 508,76 Kj | | | Energia: 582,79 Kcal / 2 436,06 Kj | | | Energia: 841,90 Kcal / 3 519,14 Kj | | | Energia: 1 051,12 Kcal / 4 393,68 Kj | | | Energia: 603,77 Kcal / 2 523,76 Kj | | | Energia: 1 107,70 Kcal / 4 630,19 Kj | | | Energia: 688,68 Kcal / 2 878,68 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 |
| 27,09 g | 36,98 g | 6,65 g | 33,83 g | 41,68 g | 15,45 g | 58,38 g | 24,01 g | 9,60 g | 44,62 g | 18,54 g | 7,04 g | 25,76 g | 15,79 g | 5,92 g | 48,11 g | 36,26 g | 7,21 g | 40,96 g | 17,08 g | 4,58 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 184,85 g | 38,77 g | 1,68 g | 50,22 g | 1,95 g | 3,65 g | 95,05 g | 2,90 g | 1,41 g | 171,83 g | 27,90 g | 0,60 g | 87,96 g | 17,89 g | 0,49 g | 175,97 g | 42,16 g | 1,38 g | 132,78 g | 27,84 g | 0,48 g |
| 1,3,6,7,9,(4),(5),(10) | | | 1,3,7,9,(6),(10),(11) | | | 1,3,7,9 | | | 1,7,10,(3),(6),(9) | | | 1,3,6,7,9,(5),(8),(10) | | | 1,3,7,(6),(8),(9),(11) | | | 1,3,7,9,(4),(5) | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Kefir db, Kifli | | | Csirke sonka,  Margarin Ráma TM,  TV paprika, Rozsos zsemle | | | Kockasajt, Korpás kifli, Alma | | | Actimel ivójoghurt, Kifli | | | Gyümölcsrizs, Körte | | | Vaníliás krémtúró, Kifli | | | Actimel ivójoghurt,  Keksz Mesefit Zab | | |
| Energia: 223,76 Kcal / 935,32 Kj | | | Energia: 56,58 Kcal / 236,50 Kj | | | Energia: 111,71 Kcal / 466,95 Kj | | | Energia: 210,76 Kcal / 880,98 Kj | | | Energia: 335,89 Kcal / 1 404,02 Kj | | | Energia: 287,66 Kcal / 1 202,42 Kj | | | Energia: 257,40 Kcal / 1 075,93 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 |
| 8,45 g | 6,26 g | 3,76 g | 9,93 g | 4,34 g | 1,17 g | 7,61 g | 3,24 g | 1,72 g | 6,45 g | 2,51 g | 1,31 g | 6,92 g | 5,09 g | 2,80 g | 11,30 g | 5,51 g | 3,37 g | 5,60 g | 8,82 g | 4,40 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 32,36 g | 6,36 g | 0,59 g | 26,48 g | 0,12 g | 1,32 g | 39,58 g | 0,74 g | 0,81 g | 38,66 g | 12,56 g | 0,54 g | 65,00 g | 26,20 g | 0,47 g | 47,36 g | 20,46 g | 0,59 g | 36,84 g | 21,02 g | 0,28 g |
| 1,7 | | | 1,(6),(7) | | | 1,7 | | | 1,7 | | | 3,7 | | | 1,7 | | | 1,7,(3),(5),(8) | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Parajos sajtkrémes penne | | | Vaníliás puliszka fahéj | | | Sárgaborsó főzelék, Sertéspörkölt,  Kovászos kenyér | | | Roston csirkemell,  Majonézes burgonyasaláta, Zsemle | | | Kakaó szívószálas, Kalács, Teavaj | | | Kefir db, Libazsír,  Kovászos kenyér, Citromos tea,  TV paprika, Paradicsom | | | Gyümölcstea,  Zala felvágott,  Margarin Ráma TM, Uborka, Kukoricás kenyér, Müzliszelet | | |
| Energia: 412,78 Kcal / 1 725,42 Kj | | | Energia: 455,83 Kcal / 1 905,37 Kj | | | Energia: 541,90 Kcal / 2 265,14 Kj | | | Energia: 729,03 Kcal / 3 047,35 Kj | | | Energia: 674,60 Kcal / 2 819,83 Kj | | | Energia: 769,20 Kcal / 3 215,26 Kj | | | Energia: 488,19 Kcal / 2 040,63 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 |
| 16,71 g | 7,65 g | 4,23 g | 12,66 g | 13,65 g | 6,98 g | 28,31 g | 18,65 g | 5,23 g | 33,52 g | 29,53 g | 6,08 g | 15,32 g | 27,88 g | 17,68 g | 12,95 g | 45,61 g | 16,14 g | 16,82 g | 16,77 g | 6,09 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 68,91 g | 6,26 g | 0,42 g | 69,85 g | 35,39 g | 0,35 g | 70,45 g | 3,12 g | 1,17 g | 79,88 g | 2,39 g | 1,70 g | 90,22 g | 30,02 g | 1,23 g | 73,99 g | 14,79 g | 1,65 g | 67,16 g | 7,56 g | 3,29 g |
| 1,7,(3) | | | 7 | | | 1,(4),(5),(7),(9) | | | 1,3,7,10 | | | 1,3,6,7 | | | 1,7,12 | | | 1,5,6,12,(7),(8),(11) | | |