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

| **Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.10., 45. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tejeskávé, Pogácsa klf. | | | Citromos tea, Csemege karaj, Rama Margarin, Paradicsom, Rozskenyér | | | Gyümölcstea,  Rama Margarin,  Korpás kenyér, Uborka, Maasdamer sajt szeletelt | | | Zabkása | | | Tej 3 dl, Céklakrém,  Kukoricás kenyér, Lilahagyma | | | Tej 3 dl,  Croissant (csomagos) | | | Citromos tea, Tojásrántotta, Teljeskiőrlésű kenyér | | |
| Energia: 570,67 Kcal / 2 385,40 Kj | | | Energia: 359,11 Kcal / 1 501,08 Kj | | | Energia: 444,10 Kcal / 1 856,34 Kj | | | Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 Kj | | | Energia: 500,08 Kcal / 2 090,33 Kj | | | Energia: 766,00 Kcal / 3 201,88 Kj | | | Energia: 212,34 Kcal / 887,58 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 |
| 17,50 g | 24,81 g | 13,11 g | 17,74 g | 5,45 g | 1,48 g | 20,49 g | 19,55 g | 10,75 g | 13,40 g | 6,40 g | 2,49 g | 17,72 g | 21,39 g | 13,76 g | 34,70 g | 15,70 g | 13,90 g | 21,65 g | 14,06 g | 3,09 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 69,25 g | 16,51 g | 2,01 g | 56,89 g | 9,65 g | 2,52 g | 44,38 g | 1,20 g | 2,21 g | 41,35 g | 9,20 g | 0,24 g | 59,55 g | 15,40 g | 2,22 g | 106,00 g | 24,60 g | 2,04 g | 56,80 g | 9,09 g | 1,29 g |
| 1,3,7 | | | 1,12,(6),(7) | | | 1,7,12 | | | 1,7 | | | 1,7 | | | 1,3,7 | | | 1,3,12 | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Párizsi baromfi,  Rama Margarin,  Rozsos zsemle, TV paprika | | | Korpás zsemle,  Vajkrém magyaros,  TV paprika | | | Zsemle, Rama Margarin, Löncs, TV paprika | | | Gyümölcsjoghurt,  Sajtos stangli, Mandarin | | | Kockasajt, Magvas zsemle, Retek | | | Actimel ivójoghurt,  Korpás stangli | | | Puding, Alma | | |
| Energia: 77,88 Kcal / 325,54 Kj | | | Energia: 70,68 Kcal / 295,44 Kj | | | Energia: 255,98 Kcal / 1 070,00 Kj | | | Energia: 395,67 Kcal / 1 653,90 Kj | | | Energia: 37,00 Kcal / 154,66 Kj | | | Energia: 77,00 Kcal / 321,86 Kj | | | Energia: 220,97 Kcal / 923,65 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 |
| 8,85 g | 7,34 g | 2,01 g | 6,13 g | 6,71 g | 3,96 g | 8,57 g | 9,23 g | 3,25 g | 12,67 g | 7,25 g | 4,19 g | 7,33 g | 3,02 g | 1,82 g | 9,72 g | 2,48 g | 1,10 g | 4,80 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 |
| 26,48 g | 0,15 g | 1,28 g | 21,52 g | 0,75 g | 0,71 g | 33,66 g | 0,32 g | 1,57 g | 67,15 g | 20,70 g | 1,00 g | 31,80 g | 0,74 g | 1,17 g | 44,30 g | 11,90 g | 0,93 g | 38,90 g | 18,10 g | 0,21 g |
| 1,(6),(7) | | | 1,7 | | | 1,(6),(7) | | | 1,3,7 | | | 1,7 | | | 1,7 | | | 7 | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Bakonyi betyárleves, Gránátos kocka, Alma | | | Daragaluska leves, Zöldbabfőzelék, Sült virsli, Teljeskiőrlésű kenyér | | | Gyümölcslé 0,2 l 100%, Sokmagos rántott hal, Karottás jázminrizs, Tartármártás | | | Hamis gulyásleves,  Csikós pulykatokány, Bulgur | | | Csurgatott tojásleves,  Vegán chilis bab,  Teljeskiőrlésű kenyér, Mandarin | | | Sertéspörkölt, Orsó tészta, Csemege uborka,  Nápolyi szelet | | | Párizsi csirkemell,  Őszibarack befőtt, Petrezselymes jázminrizs, Karfiolkrémleves, kenyérkocka,  Kókuszkocka 80 g | | |
| Energia: 866,89 Kcal / 3 623,60 Kj | | | Energia: 677,98 Kcal / 2 833,96 Kj | | | Energia: 1 260,64 Kcal / 5 269,48 Kj | | | Energia: 652,75 Kcal / 2 728,50 Kj | | | Energia: 697,07 Kcal / 2 913,75 Kj | | | Energia: 827,60 Kcal / 3 459,37 Kj | | | Energia: 813,30 Kcal / 3 399,59 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 |
| 32,20 g | 17,60 g | 6,29 g | 30,49 g | 52,33 g | 18,72 g | 39,65 g | 63,80 g | 11,22 g | 41,21 g | 14,53 g | 4,30 g | 50,73 g | 11,04 g | 1,42 g | 32,72 g | 34,45 g | 13,51 g | 36,96 g | 24,66 g | 5,02 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 137,07 g | 5,42 g | 0,95 g | 55,93 g | 3,53 g | 3,96 g | 129,96 g | 25,89 g | 1,52 g | 91,35 g | 2,95 g | 0,71 g | 167,01 g | 9,01 g | 2,34 g | 96,34 g | 18,31 g | 0,91 g | 113,39 g | 17,56 g | 0,60 g |
| 1,7,9,10,(3) | | | 1,3,7,9,(6),(10) | | | 1,3,4,7,10,(5),(6),(8),(11) | | | 1,3,7,9,(4),(5) | | | 1,3,(6),(7),(9),(10) | | | 1,6,7,10,(3),(4),(5),(8),(9) | | | 1,3,7,(5) | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Natúr joghurt, Korpás kifli | | | Perec 60 g,  Actimel ivójoghurt | | | Banán, Müzliszelet | | | Rama Margarin, Uborka,  Rozsos zsemle, Csirke sonka | | | Rétes klf. | | | Alma, Búrkifli | | | Keksz Mesefit Zab, Kefir db | | |
| Energia: 85,40 Kcal / 356,97 Kj | | | Energia: 77,00 Kcal / 321,86 Kj | | | Energia: 324,10 Kcal / 1 354,74 Kj | | | Energia: 54,23 Kcal / 226,68 Kj | | | Energia: 398,90 Kcal / 1 667,40 Kj | | | Energia: 422,97 Kcal / 1 768,01 Kj | | | Energia: 270,40 Kcal / 1 130,27 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 |
| 9,11 g | 4,81 g | 2,84 g | 10,58 g | 8,44 g | 3,86 g | 4,11 g | 2,20 g | 0,86 g | 9,87 g | 4,28 g | 1,17 g | 4,90 g | 21,20 g | 0,00 g | 9,10 g | 8,70 g | 2,80 g | 7,60 g | 12,57 g | 6,85 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 30,16 g | 6,72 g | 0,70 g | 54,81 g | 16,52 g | 0,10 g | 70,26 g | 7,00 g | 0,07 g | 26,09 g | 0,12 g | 1,33 g | 44,00 g | 0,00 g | 0,00 g | 71,60 g | 14,40 g | 0,83 g | 30,54 g | 14,82 g | 0,33 g |
| 1,7 | | | 7 | | | 1,5,6,(7),(8),(11) | | | 1,(6),(7) | | | ? | | | 1,3,7,(8) | | | 1,7,(3),(5),(8) | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Túrógombóc,  Tejfölös öntet | | | Lecsós csirke friss,  Galuska köret | | | Paradicsomos burgonya, Fokhagymás csirkecsíkok | | | Parajos sajtkrémes penne | | | Császárzsemle, Rama Margarin, Trappista sajt szeletelt,  TV paprika, Csokiszelet | | | Csemege szalámi,  Rama Margarin, Császárzsemle,  TV paprika, Citromos tea | | | Citromos tea, Rozskenyér, Lilahagyma, Kockasajt, Kenőmájas Gyulai, Túró Rudi | | |
| Energia: 771,73 Kcal / 3 225,83 Kj | | | Energia: 991,85 Kcal / 4 145,93 Kj | | | Energia: 549,74 Kcal / 2 297,91 Kj | | | Energia: 412,78 Kcal / 1 725,42 Kj | | | Energia: 302,85 Kcal / 1 265,91 Kj | | | Energia: 538,61 Kcal / 2 251,39 Kj | | | Energia: 494,36 Kcal / 2 066,42 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 |
| 26,86 g | 14,87 g | 5,39 g | 46,10 g | 44,72 g | 12,96 g | 38,44 g | 10,30 g | 1,32 g | 16,71 g | 7,65 g | 4,23 g | 10,69 g | 8,48 g | 3,45 g | 16,18 g | 24,75 g | 9,60 g | 14,83 g | 16,82 g | 9,82 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 128,52 g | 13,51 g | 0,73 g | 98,99 g | 2,48 g | 1,63 g | 74,95 g | 14,20 g | 0,56 g | 68,91 g | 6,26 g | 0,42 g | 55,03 g | 2,93 g | 0,30 g | 60,87 g | 9,09 g | 1,76 g | 67,71 g | 21,43 g | 2,33 g |
| 1,7,(3),(6),(8),(11) | | | 1,3 | | | 1 | | | 1,7,(3) | | | 1,7,(5) | | | 1,12 | | | 1,6,7,10,12,(5),(8) | | |