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

| **Heti étlap 2024.11.11. - 2024.11.15., 46. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tej 3 dl, Croissant | | | Citromos tea, Csemege szalámi, Ráma Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér, Uborka | | | Citromos tea, Trappista sajt szeletelt, Ráma Margarin, Kukoricás kenyér, Pritamin/kaliforniai | | | Kakaó, Kalács, Teavaj | | | Gyümölcstea, Körített túró, Teljeskiőrlésű kenyér,  TV paprika | | |  | | |  | | |
| Energia: 479,00 Kcal / 2 002,22 Kj | | | Energia: 347,45 Kcal / 1 452,34 Kj | | | Energia: 310,97 Kcal / 1 299,85 Kj | | | Energia: 572,30 Kcal / 2 392,21 Kj | | | Energia: 89,03 Kcal / 372,15 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 | 17,03 g | 30,03 g | 11,76 g | 8,78 g | 6,50 g | 2,18 g | 14,70 g | 26,77 g | 16,83 g | 12,77 g | 5,91 g | 3,18 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 | 47,73 g | 9,09 g | 2,95 g | 52,90 g | 9,09 g | 1,97 g | 67,80 g | 20,04 g | 1,02 g | 43,08 g | 2,20 g | 1,50 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | 1,12 | | | 1,7,12 | | | 1,3,6,7 | | | 1,7,12 | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Párizsi baromfi,  Ráma Margarin,  Korpás zsemle, TV paprika | | | Korpás zsemle, Lilahagyma, Sajtkrém natúr | | | Müzliszelet,  Actimel ivójoghurt | | | Ráma Margarin,  Magvas zsemle,  TV paprika, Löncs | | | Rozsos zsemle, Vajkrém natúr, Újhagyma db | | |  | | |  | | |
| Energia: 77,88 Kcal / 325,54 Kj | | | Energia: 62,52 Kcal / 261,33 Kj | | | Energia: 159,60 Kcal / 667,13 Kj | | | Energia: 102,62 Kcal / 428,95 Kj | | | Energia: 121,92 Kcal / 509,63 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 |
| 8,07 g | 7,06 g | 1,92 g | 7,00 g | 4,84 g | 2,76 g | 3,92 g | 3,70 g | 1,86 g | 9,60 g | 9,07 g | 3,18 g | 5,98 g | 12,62 g | 8,25 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 20,95 g | 0,15 g | 1,14 g | 22,79 g | 1,44 g | 0,65 g | 26,60 g | 18,90 g | 0,12 g | 32,31 g | 0,00 g | 1,77 g | 28,11 g | 1,20 g | 0,73 g |  |  |  |  |  |  |
| 1 | | | 1,7 | | | 1,5,6,7,(8),(11) | | | 1,(6),(7) | | | 1,7,(6) | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Lebbencsleves, Tökfőzelék, Sertéspörkölt,  Teljeskiőrlésű kenyér, Körte | | | Őszibarack krémleves, Ludaskása, Csemege uborka | | | Francia hagymaleves, Kukoricapehely,  Paprikás burgonya gazdagon, Céklasaláta,  Teljeskiőrlésű kenyér | | | Zöldborsóleves,  Dubarry sertésszelet, Kölesköret, Túró Rudi | | | Magyaros karalábéleves vajgaluskával, Parajos penne, Reszelt füstölt sajt, Mandarin | | |  | | |  | | |
| Energia: 588,81 Kcal / 2 461,23 Kj | | | Energia: 857,91 Kcal / 3 586,06 Kj | | | Energia: 868,44 Kcal / 3 630,08 Kj | | | Energia: 1 277,22 Kcal / 5 338,78 Kj | | | Energia: 862,07 Kcal / 3 603,45 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 |
| 27,69 g | 23,84 g | 6,56 g | 24,14 g | 36,10 g | 11,38 g | 31,62 g | 43,24 g | 10,93 g | 62,94 g | 75,25 g | 35,66 g | 32,32 g | 25,46 g | 9,64 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 102,90 g | 10,76 g | 1,16 g | 105,57 g | 26,53 g | 0,70 g | 123,62 g | 12,08 g | 3,28 g | 94,65 g | 18,40 g | 0,87 g | 122,45 g | 9,65 g | 1,37 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,9,(3),(4),(5) | | | 7,10,(1),(3),(6),(9) | | | 1,7,10,(4),(5),(6),(8),(9) | | | 1,6,7,9,(3),(5),(8),(10),(11) | | | 1,3,7 | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Gyümölcspüré szívószálas db, Szalámis pizza | | | Mandarin, Keksz Mesefit Zab | | | Ráma Margarin,  Korpás zsemle, Paradicsom,  Zala felvágott | | | Alma, Kockasajt, Korpás kifli | | | Túrós táska | | |  | | |  | | |
| Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj | | | Energia: 297,61 Kcal / 1 244,01 Kj | | | Energia: 89,97 Kcal / 376,07 Kj | | | Energia: 115,19 Kcal / 481,49 Kj | | | Energia: 391,00 Kcal / 1 634,38 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 |
| 6,26 g | 26,05 g | 6,79 g | 4,55 g | 8,07 g | 3,40 g | 8,49 g | 8,08 g | 2,89 g | 7,65 g | 3,24 g | 1,72 g | 8,30 g | 20,00 g | 9,10 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 38,46 g | 0,00 g | 2,28 g | 49,34 g | 9,12 g | 0,19 g | 20,98 g | 0,00 g | 1,18 g | 40,28 g | 0,74 g | 0,81 g | 44,50 g | 11,10 g | 0,90 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,(3),(6),(12) | | | 1,7,(3),(5),(8) | | | 1,6 | | | 1,7 | | | 1,3,7 | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tejberizs fahéjszórás | | | Gránátos kocka másként, Céklasaláta | | | Lencsefőzelék, Sült virsli,  Kovászos kenyér | | | Csirkepaprikás, Galuska köret | | | Tej szívószálas,  Pizzás csavart rúd 100 g | | |  | | |  | | |
| Energia: 545,86 Kcal / 2 281,69 Kj | | | Energia: 728,61 Kcal / 3 045,59 Kj | | | Energia: 863,73 Kcal / 3 610,39 Kj | | | Energia: 699,61 Kcal / 2 924,37 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 | 27,56 g | 21,86 g | 8,18 g | 42,68 g | 39,58 g | 15,19 g | 32,99 g | 24,73 g | 4,81 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 | 103,36 g | 4,77 g | 1,61 g | 85,35 g | 1,95 g | 4,06 g | 96,01 g | 4,21 g | 0,73 g | 109,32 g | 8,46 g | 5,35 g |  |  |  |  |  |  |
| 7 | | | 1,7,10,(3) | | | 1,7,10 | | | 1,3,7,(4),(5),(9) | | | 1,7 | | |  | | |  | | |