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

| **Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29., 48. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tej 3 dl, Kakaós csiga | | | Citromos tea, Jégcsapretek, Paprikás szalámi,  Ráma Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér | | | Tejeskávé,  Vajkrém magyaros, Lilahagyma,  Teljeskiőrlésű kenyér | | | Kakaó, Kalács, Teavaj | | | Gyümölcstea,  Trappista sajt szeletelt,  Ráma Margarin,  Teljeskiőrlésű kenyér, Uborka | | |  | | |  | | |
| Energia: 380,21 Kcal / 1 589,28 Kj | | | Energia: 349,81 Kcal / 1 462,21 Kj | | | Energia: 252,94 Kcal / 1 057,29 Kj | | | Energia: 572,30 Kcal / 2 392,21 Kj | | | Energia: 65,28 Kcal / 272,87 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 |
| 13,00 g | 16,35 g | 2,70 g | 17,18 g | 30,04 g | 11,78 g | 19,27 g | 13,52 g | 7,97 g | 14,70 g | 26,77 g | 16,83 g | 9,31 g | 6,44 g | 2,15 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 43,50 g | 13,80 g | 0,30 g | 48,37 g | 9,09 g | 2,96 g | 60,45 g | 16,41 g | 1,46 g | 67,80 g | 20,04 g | 1,02 g | 39,06 g | 0,56 g | 1,07 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,(5),(6) | | | 1,12 | | | 1,7 | | | 1,3,6,7 | | | 1,7,12 | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Narancs, Actimel ivójoghurt, Korpás kifli | | | Ráma Margarin,  Rozsos zsemle, Edami sajt szeletelt, Paradicsom | | | Alma, Puding, Kifli | | | Párizsi marha,  Ráma Margarin,  Rozsos zsemle, Jégcsapretek | | | Zsemle, Ráma Margarin,  TV paprika | | |  | | |  | | |
| Energia: 172,25 Kcal / 720,01 Kj | | | Energia: 24,57 Kcal / 102,70 Kj | | | Energia: 347,77 Kcal / 1 453,68 Kj | | | Energia: 91,32 Kcal / 381,72 Kj | | | Energia: 177,24 Kcal / 740,86 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 |
| 8,81 g | 2,57 g | 1,04 g | 13,23 g | 10,94 g | 5,84 g | 8,37 g | 4,81 g | 2,91 g | 8,59 g | 9,22 g | 3,34 g | 4,43 g | 2,63 g | 0,81 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 54,99 g | 11,90 g | 0,61 g | 26,69 g | 0,00 g | 0,66 g | 64,16 g | 18,76 g | 0,64 g | 25,66 g | 0,00 g | 1,33 g | 33,06 g | 0,32 g | 0,73 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | 1,(6),(7) | | | 1,7 | | | 1,(6),(7) | | | 1 | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Kertészleves,  Milánói makaróni,  Reszelt sajt | | | Gyümölcslé 0,2 l 100%,  Sült csirkecomb,  Vajas törtburgonya,  Csemege uborka | | | Sütőtök krémleves,  Pirított tökmag,  Bácskai rizseshús, Céklasaláta | | | Reszelttészta leves, Kelkáposzta főzelék,  Sertés vagdalt,  Teljeskiőrlésű kenyér | | | Zöldséges fejtett bableves, Aranygaluska kész db, Vaníliasodó, Mandarin | | |  | | |  | | |
| Energia: 828,68 Kcal / 3 463,88 Kj | | | Energia: 744,79 Kcal / 3 113,22 Kj | | | Energia: 774,46 Kcal / 3 237,24 Kj | | | Energia: 514,60 Kcal / 2 151,03 Kj | | | Energia: 1 764,15 Kcal / 7 374,15 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 |
| 41,68 g | 23,37 g | 8,77 g | 52,48 g | 21,96 g | 8,84 g | 29,76 g | 27,06 g | 8,28 g | 33,07 g | 19,90 g | 6,12 g | 35,05 g | 72,57 g | 2,48 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 111,73 g | 11,56 g | 3,56 g | 82,62 g | 24,58 g | 3,83 g | 110,05 g | 8,93 g | 1,16 g | 82,54 g | 2,97 g | 1,42 g | 220,41 g | 17,47 g | 0,39 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,9,(3),(6),(10) | | | 7,10,(1),(3),(6),(11) | | | 1,7,10,(4),(5),(8),(9),(11) | | | 1,3,9,(6),(7),(8),(11) | | | 1,7,9,(3),(6),(10) | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Kenőmájas Gyulai, Zsemle, TV paprika | | | Kefir db, Müzliszelet | | | Ráma Margarin,  Korpás zsemle, TV paprika,  Sertés sonka | | | Banán, Natúr joghurt | | | Actimel ivójoghurt,  Sajtos stangli | | |  | | |  | | |
| Energia: 226,14 Kcal / 945,27 Kj | | | Energia: 172,60 Kcal / 721,47 Kj | | | Energia: 58,98 Kcal / 246,54 Kj | | | Energia: 347,90 Kcal / 1 454,22 Kj | | | Energia: 205,46 Kcal / 858,82 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 |
| 6,84 g | 6,78 g | 2,94 g | 5,92 g | 7,45 g | 4,31 g | 7,95 g | 3,73 g | 1,32 g | 7,73 g | 4,20 g | 2,80 g | 8,47 g | 4,10 g | 2,49 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 33,27 g | 0,35 g | 1,25 g | 20,30 g | 12,70 g | 0,17 g | 22,09 g | 0,21 g | 1,18 g | 67,22 g | 6,72 g | 0,27 g | 32,45 g | 11,90 g | 0,86 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,6,10 | | | 1,5,6,7,(8),(11) | | | 1 | | | 7 | | | 1,3,7 | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Pincepörkölt, Céklasaláta | | | Tejbedara, fahéjszórat | | | Grill csirkemell szendvics, Majonéz, Citromos tea | | | Gombapaprikás,  Galuska köret | | | Tej szívószálas, Libazsír,  Kovászos kenyér, Lilahagyma,  Túró Rudi | | |  | | |  | | |
| Energia: 651,26 Kcal / 2 722,27 Kj | | | Energia: 187,54 Kcal / 783,92 Kj | | | Energia: 639,17 Kcal / 2 671,73 Kj | | | Energia: 584,04 Kcal / 2 441,29 Kj | | | Energia: 820,07 Kcal / 3 427,89 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 |
| 24,80 g | 25,11 g | 7,61 g | 11,07 g | 5,22 g | 3,09 g | 43,56 g | 15,09 g | 2,21 g | 22,19 g | 15,18 g | 3,64 g | 15,96 g | 48,23 g | 18,98 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 83,18 g | 7,33 g | 1,50 g | 23,43 g | 18,77 g | 0,33 g | 78,36 g | 11,35 g | 3,82 g | 93,85 g | 2,26 g | 0,47 g | 79,81 g | 19,46 g | 1,76 g |  |  |  |  |  |  |
| 10,(1),(4),(5),(7),(9) | | | 1,7 | | | 1,3,10,12,(6),(7),(11) | | | 1,3,7,(4),(5),(9) | | | 1,6,7,(5),(8) | | |  | | |  | | |