|  |  |
| --- | --- |
| **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** | Tejeskávé, Túrós táska | | | Citromos tea, Főtt virsli rúd, Teljeskiőrlésű kenyér, Ketchup | | | Gyümölcstea,  Ráma Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér, Pulykasonka, TV paprika | | | Gyümölcstea,  Csemege szalámi,  Ráma Margarin, Jégcsapretek, Rozskenyér | | | Zabkása | | | Tej 3 dl, Szalámis pizza | | | Tej 3 dl, Croissant (csomagos) | | |
| Energia: 545,67 Kcal / 2 280,90 Kj | | | Energia: 381,05 Kcal / 1 592,79 Kj | | | Energia: 109,29 Kcal / 456,83 Kj | | | Energia: 459,64 Kcal / 1 921,30 Kj | | | Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 Kj | | | Energia: 132,00 Kcal / 551,76 Kj | | | Energia: 766,00 Kcal / 3 201,88 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 |
| 17,80 g | 24,51 g | 11,81 g | 22,45 g | 27,48 g | 10,98 g | 13,11 g | 8,64 g | 2,26 g | 13,67 g | 24,69 g | 9,61 g | 13,40 g | 6,40 g | 2,49 g | 15,12 g | 30,22 g | 9,49 g | 34,70 g | 15,70 g | 13,90 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 63,35 g | 26,51 g | 1,21 g | 56,02 g | 14,52 g | 3,87 g | 41,32 g | 0,86 g | 1,86 g | 43,96 g | 1,12 g | 2,98 g | 41,35 g | 9,20 g | 0,24 g | 42,66 g | 13,80 g | 2,57 g | 106,00 g | 24,60 g | 2,04 g |
| 1,3,7 | | | 1,12 | | | 1,6,7,12,(9),(10) | | | 1,6,12 | | | 1,7 | | | 1,7,(3),(6),(12) | | | 1,3,7 | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Párizsi baromfi,  Ráma Margarin,  Korpás zsemle, TV paprika | | | Korpás stangli, Kefir db | | | Kockasajt, Paradicsom, Magvas zsemle | | | Vajkrém magyaros, Zsemle, Uborka | | | Pogácsa klf., Mandarin | | | Trappista sajt szeletelt,  Korpás zsemle,  Ráma Margarin, TV paprika | | | Rozsos zsemle, Uborka, Kockasajt | | |
| Energia: 77,88 Kcal / 325,54 Kj | | | Energia: 90,00 Kcal / 376,20 Kj | | | Energia: 41,75 Kcal / 174,52 Kj | | | Energia: 41,75 Kcal / 174,52 Kj | | | Energia: 523,84 Kcal / 2 189,65 Kj | | | Energia: 35,04 Kcal / 146,47 Kj | | | Energia: 38,71 Kcal / 161,81 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 | 11,72 g | 6,23 g | 3,55 g | 7,48 g | 3,07 g | 1,83 g | 5,85 g | 6,57 g | 4,11 g | 9,61 g | 20,99 g | 10,40 g | 5,48 g | 3,55 g | 1,20 g | 7,45 g | 3,56 g | 1,83 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 | 38,00 g | 5,70 g | 0,98 g | 32,72 g | 0,74 g | 1,15 g | 33,84 g | 1,07 g | 0,93 g | 72,94 g | 1,10 g | 1,71 g | 20,40 g | 0,00 g | 0,59 g | 26,20 g | 0,74 g | 0,89 g |
| 1 | | | 1,7 | | | 1,7 | | | 1,7 | | | 1,3,7 | | | 1,7 | | | 1,6,7 | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Csurgatott tojásleves, Zöldborsófőzelék,  Fűszeres sertéscsík, Teljeskiőrlésű kenyér | | | Fokhagyma krémleves, kenyérkocka, Budapest csirkeragu, Bulgur, Mandarin | | | Erdei gyümölcsleves,  Rakott burgonya gazdagon, Csemege uborka | | | Zöldséges karfiolleves, Harcsapaprikás,  Szarvacska tészta, Körte | | | Gyümölcslé 0,2 l 100%,  Rántott sajt, Jázminrizs, Tartármártás, Csokimikulás | | | Legényfogó leves,  Metélt tésztaköret, Diós szórat, Narancs | | | Gyümölcslé 0,2 l 100%, Csibefasírt, Rizibizi,  Csemege uborka, Csokiszelet | | |
| Energia: 755,21 Kcal / 3 156,78 Kj | | | Energia: 802,31 Kcal / 3 353,66 Kj | | | Energia: 1 182,36 Kcal / 4 942,26 Kj | | | Energia: 877,10 Kcal / 3 666,28 Kj | | | Energia: 1 159,73 Kcal / 4 847,67 Kj | | | Energia: 1 000,62 Kcal / 4 182,59 Kj | | | Energia: 673,53 Kcal / 2 815,36 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 |
| 47,36 g | 31,15 g | 9,94 g | 46,46 g | 24,47 g | 5,25 g | 36,50 g | 66,75 g | 23,53 g | 37,31 g | 31,00 g | 9,09 g | 31,97 g | 49,86 g | 16,25 g | 33,17 g | 36,24 g | 8,55 g | 30,46 g | 19,50 g | 4,21 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 101,78 g | 20,17 g | 0,84 g | 121,58 g | 5,39 g | 3,45 g | 105,48 g | 31,35 g | 3,03 g | 116,12 g | 8,62 g | 1,59 g | 142,99 g | 31,15 g | 2,36 g | 129,60 g | 28,02 g | 0,56 g | 101,60 g | 30,69 g | 1,38 g |
| 1,3,7,(6),(9),(10) | | | 1,5,7,(4),(9) | | | 1,3,7,10,(6),(9) | | | 1,4,7,9,(3),(5),(6),(10) | | | 1,3,7,10 | | | 1,4,7,9,(3),(5),(6),(10) | | | 1,3,7,10,(5),(6),(8),(9),(11) | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Alma, Perec klf. | | | Zsemle, Uborka,  Ráma Margarin | | | Actimel ivójoghurt, Müzliszelet, Alma | | | Gyümölcspüré szívószálas db,  Bombi Dörmi | | | Puding, Kifli | | | Perec 60 g, Ivójoghurt db | | | Alma, Keksz Mesefit Zab | | |
| Energia: 80,01 Kcal / 334,44 Kj | | | Energia: 174,89 Kcal / 731,04 Kj | | | Energia: 239,61 Kcal / 1 001,57 Kj | | | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj | | | Energia: 267,76 Kcal / 1 119,24 Kj | | | Energia: 166,11 Kcal / 694,34 Kj | | | Energia: 260,41 Kcal / 1 088,51 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 |
| 13,02 g | 3,50 g | 5,47 g | 4,37 g | 2,57 g | 0,81 g | 4,84 g | 3,70 g | 1,86 g | 0,44 g | 0,33 g | 0,00 g | 7,45 g | 4,81 g | 2,91 g | 13,37 g | 12,73 g | 5,99 g | 3,72 g | 7,32 g | 3,40 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 66,53 g | 0,00 g | 2,58 g | 32,67 g | 0,32 g | 0,74 g | 42,70 g | 18,90 g | 0,14 g | 9,60 g | 0,00 g | 0,01 g | 48,06 g | 18,76 g | 0,62 g | 65,26 g | 17,61 g | 0,49 g | 40,94 g | 9,12 g | 0,20 g |
| 1,7 | | | 1 | | | 1,5,6,7,(8),(11) | | | ? | | | 1,7 | | | 7,(1) | | | 1,7,(3),(5),(8) | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Rántott pulykamell, Burgonyapüré,  Csemege uborka | | | Penne arrabiata | | | Palócos zöldbab,  Korpás kenyér | | | Tejberizs fahéjszórás | | | Császárzsemle, Ráma Margarin, Sertés sonka, Paradicsom | | | Löncs, Ráma Margarin, Uborka, Kukoricás kenyér, Citromos tea | | | Ráma Margarin, Korpás kenyér, Gyulai szárazkolbász,  Tej szívószálas, Jégcsapretek | | |
| Energia: 623,38 Kcal / 2 605,73 Kj | | | Energia: 623,38 Kcal / 2 605,73 Kj | | | Energia: 452,97 Kcal / 1 893,41 Kj | | | Energia: 545,86 Kcal / 2 281,69 Kj | | | Energia: 345,87 Kcal / 1 445,74 Kj | | | Energia: 345,87 Kcal / 1 445,74 Kj | | | Energia: 569,45 Kcal / 2 380,30 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 |
| 37,10 g | 11,26 g | 4,47 g | 24,02 g | 13,49 g | 5,99 g | 19,20 g | 20,75 g | 6,59 g | 16,60 g | 8,67 g | 4,72 g | 14,31 g | 6,42 g | 2,32 g | 16,11 g | 16,56 g | 5,60 g | 22,27 g | 24,94 g | 10,81 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 90,74 g | 6,30 g | 0,99 g | 75,83 g | 7,59 g | 0,86 g | 44,44 g | 3,13 g | 0,79 g | 98,92 g | 53,33 g | 0,38 g | 55,12 g | 0,35 g | 1,27 g | 61,44 g | 9,09 g | 3,57 g | 62,67 g | 9,50 g | 3,15 g |
| 1,3,7,10,(6),(8),(11) | | | 1,7,(3) | | | 1,7 | | | 7 | | | 1 | | | 1,12,(6),(7) | | | 1,7 | | |