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

| **Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.15., 50. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tejeskávé, Pogácsa klf. | | | Gyümölcstea, Csemege szalámi, Ráma Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér, Uborka | | | Gyümölcstea, Rozskenyér, Kenőmájas Gyulai, Jégcsapretek | | | Tej 3 dl, Briós 100 g | | | Citromos tea, Főtt tojás 1db, Ráma Margarin, TV paprika, Teljeskiőrlésű kenyér | | | Tej 3 dl, Croissant | | | Tej 3 dl, Gabonapehely 30g | | |
| Energia: 570.67 Kcal / 2,385.40 Kj | | | Energia: 256.29 Kcal / 1,071.29 Kj | | | Energia: 303.24 Kcal / 1,267.54 Kj | | | Energia: 457.00 Kcal / 1,910.26 Kj | | | Energia: 150.01 Kcal / 627.04 Kj | | | Energia: 479.00 Kcal / 2,002.22 Kj | | | Energia: 355,80 Kcal / 1 487,24 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 | 15,12 g | 25,03 g | 9,66 g | 9,68 g | 8,89 g | 3,65 g | 17,00 g | 11,90 g | 6,10 g | 13,09 g | 9,46 g | 2,38 g | 15,50 g | 24,00 g | 10,80 g | 13,08 g | 5,88 g | 2,94 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 | 39,10 g | 0,56 g | 2,55 g | 44,10 g | 1,16 g | 2,02 g | 70,60 g | 23,10 g | 1,10 g | 48,62 g | 9,09 g | 1,07 g | 57,20 g | 15,30 g | 1,50 g | 62,40 g | 33,00 g | 0,54 g |
| 1,3,7 | | | 1,12 | | | 1,6,10,12 | | | 1,3,6,7 | | | 1,3,12 | | | 1,7 | | | 1,7,(5),(6),(8) | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Pulykasonka, Ráma Margarin, Korpás zsemle, TV paprika | | | Ráma Margarin, Zsemle, Lilahagyma | | | Actimel ivójoghurt, Alma, Keksz Mesefit Zab | | | Edami sajt szeletelt,  Ráma Margarin,  Rozsos zsemle, Paradicsom | | | Natúr joghurt, Kifli | | | Magvas zsemle,  Vajkrém magyaros, Körte | | | Kockasajt, Korpás stangli, Paradicsom | | |
| Energia: 69,18 Kcal / 289,17 Kj | | | Energia: 183,23 Kcal / 765,90 Kj | | | Energia: 344,37 Kcal / 1 439,47 Kj | | | Energia: 24,57 Kcal / 102,70 Kj | | | Energia: 219,16 Kcal / 916,09 Kj | | | Energia: 181,39 Kcal / 758,21 Kj | | | Energia: 41,75 Kcal / 174,52 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 |
| 7,65 g | 6,01 g | 1,62 g | 4,43 g | 2,57 g | 0,81 g | 6,60 g | 8,82 g | 4,40 g | 13,23 g | 10,94 g | 5,84 g | 8,13 g | 5,21 g | 3,11 g | 7,46 g | 7,04 g | 4,04 g | 9,32 g | 3,67 g | 1,79 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 21,28 g | 0,18 g | 1,12 g | 34,65 g | 0,32 g | 0,74 g | 54,34 g | 21,02 g | 0,31 g | 26,69 g | 0,00 g | 0,66 g | 33,38 g | 7,38 g | 0,65 g | 58,38 g | 0,75 g | 1,13 g | 34,24 g | 0,74 g | 1,13 g |
| 1,6,7,(9),(10) | | | 1 | | | 1,7,(3),(5),(8) | | | 1,6,(7) | | | 1,7 | | | 1,7 | | | 1,7 | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Magyaros karalábéleves vajgaluskával,  Burgonya főzelék, Sertéspörkölt,  Teljeskiőrlésű kenyér | | | Tejfölös zöldbableves, Zöldséges bulgur,  Borsos pulykatokány | | | Sütőtök krémleves,  Pirított tökmag,  Óvári sertés szelet, Rizi-bizi,  Csemege uborka | | | Daragaluska leves, Székelykáposzta, Teljeskiőrlésű kenyér | | | Kapros burgonyagombóc leves, Spagetti, Tejfölös öntet natúr, Reszelt sajt, Alma | | | Lencseleves kolbásszal, Tejberizs kakaószórás, Teljeskiőrlésű kenyér | | | Gyümölcslé 0,2 l 100%,  Mexikói rizses csirke,  Csemege uborka, Ishler/linzer | | |
| Energia: 688,08 Kcal / 2 876,17 Kj | | | Energia: 639,75 Kcal / 2 674,16 Kj | | | Energia: 727,36 Kcal / 3 040,36 Kj | | | Energia: 617,39 Kcal / 2 580,69 Kj | | | Energia: 847,51 Kcal / 3 542,59 Kj | | | Energia: 980,86 Kcal / 4 099,99 Kj | | | Energia: 624,69 Kcal / 2 611,20 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 |
| 28,98 g | 34,93 g | 9,95 g | 42,45 g | 12,02 g | 2,91 g | 41,10 g | 29,50 g | 8,67 g | 35,85 g | 44,31 g | 16,69 g | 28,92 g | 26,84 g | 12,36 g | 46,05 g | 36,80 g | 13,93 g | 35,59 g | 12,47 g | 4,33 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 91,60 g | 5,01 g | 0,91 g | 86,43 g | 4,48 g | 0,67 g | 80,65 g | 7,36 g | 1,48 g | 50,65 g | 1,95 g | 3,65 g | 116,89 g | 6,50 g | 1,06 g | 156,85 g | 65,43 g | 3,05 g | 129,59 g | 41,30 g | 0,81 g |
| 1,3,7,(4),(5),(9) | | | 1,3,7 | | | 1,7,10,(5),(8),(9),(11) | | | 1,3,7,9,(6),(10),(12) | | | 1,7,(6),(9) | | | 1,6,7,10,(4),(5),(9) | | | 1,3,7,10 | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Narancs, Müzliszelet | | | Kefir db, Korpás kifli | | | Csirke sonka,  Ráma Margarin,  Korpás zsemle, Pritamin/kaliforniai | | | Mandarin, Pizzás csiga | | | Almás pite | | | Kifli, Vaníliás krémtúró | | | Banán, Puding | | |
| Energia: 173,71 Kcal / 726,11 Kj | | | Energia: 90,00 Kcal / 376,20 Kj | | | Energia: 59,96 Kcal / 250,63 Kj | | | Energia: 93,77 Kcal / 391,96 Kj | | | Energia: 530,00 Kcal / 2 215,40 Kj | | | Energia: 287,66 Kcal / 1 202,42 Kj | | | Energia: 375,50 Kcal / 1 569,59 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 |
| 2,44 g | 2,64 g | 0,86 g | 9,43 g | 5,86 g | 3,49 g | 9,09 g | 4,06 g | 1,09 g | 7,22 g | 26,32g | 6,79 g | 4,80 g | 25,00 g | 6,10 g | 11,30 g | 5,51 g | 3,37 g | 6,79 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 |
| 33,30 g | 7,00 g | 0,04 g | 29,14 g | 5,70 g | 0,64 g | 21,86 g | 0,12 g | 1,18 g | 48,46 g | 0,00 g | 2,28 g | 74,20 g | 0,00 g | 0,00 g | 47,36 g | 20,46 g | 0,59 g | 77,06 g | 18,10 g | 0,23 g |
| 1,5,6,(7),(8),(11) | | | 1,7 | | | 1 | | | 1,7,(3),(6),(12) | | | 1,3,(7) | | | 1,7 | | | 7 | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Lecsó virslivel friss,  Tarhonya köret | | | Halrudacska,  Majonézes burgonyasaláta | | | Mákos guba, Vaníliasodó | | | Sült csirkecombfilé,  Görög saláta, Zsemle | | | Citromos tea, Körített túró, Kovászos kenyér, Paradicsom, Csokiszelet | | | Császárzsemle,  Ráma Margarin,  Csemege karaj, Gyümölcstea, Jégcsapretek | | | Kovászos kenyér,  Párizsi baromfi,  Ráma Margarin, TV paprika,  Túró Rudi | | |
| Energia: 1 091,39 Kcal / 4 562,01 Kj | | | Energia: 764,85 Kcal / 3 197,07 Kj | | | Energia: 837,98 Kcal / 3 502,76 Kj | | | Energia: 543,35 Kcal / 2 271,20 Kj | | | Energia: 415,70 Kcal / 1 737,63 Kj | | | Energia: 353,07 Kcal / 1 475,83 Kj | | | Energia: 526,80 Kcal / 2 202,02 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 |
| 40,57 g | 60,84 g | 22,09 g | 27,35 g | 32,17 g | 4,76 g | 30,20 g | 12,74 g | 4,10 g | 41,84 g | 22,62 g | 6,14 g | 14,10 g | 9,04 g | 5,28 g | 19,93 g | 5,37 g | 1,47 g | 17,27 g | 18,75 g | 8,22 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 92,17 g | 3,50 g | 3,83 g | 87,10 g | 2,07 g | 0,78 g | 149,23 g | 33,22 g | 0,38 g | 41,87 g | 0,32 g | 2,45 g | 75,91 g | 14,07 g | 2,43 g | 55,50 g | 0,56 g | 1,33 g | 71,26 g | 11,30 g | 2,92 g |
| 1,3 | | | 3,7,10 | | | 1,7,(3),(6),(9),(10) | | | 1,7,(3),(6),(10),(11) | | | 1,7,12,(5) | | | 1,12,(6),(7) | | | 1,6,7,(5),(8) | | |