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

| **Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.22., 51. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tej 3 dl, Kakaós csiga | | | Gyümölcstea,  Csemege szalámi,  Ráma Margarin, Zsemle, Jégcsapretek | | | Citromos tea,  Főtt virsli rúd, Ketchup, Rozskenyér | | | Gyümölcstea, Korpás kenyér, Körített túró, Lilahagyma | | | Tej 3 dl, Kifli, Teavaj, Uborka | | | Tej 3 dl, Gabonapehely 30 g | | | Citromos tea,  Bundás korpás kenyér | | |
| Energia: 380,21 Kcal / 1 589,28 Kj | | | Energia: 616,36 Kcal / 2 576,38 Kj | | | Energia: 583,45 Kcal / 2 438,82 Kj | | | Energia: 302,62 Kcal / 1 264,95 Kj | | | Energia: 621,12 Kcal / 2 596,28 Kj | | | Energia: 355,80 Kcal / 1 487,24 Kj | | | Energia: 492,22 Kcal / 2 057,48 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 | 17,65 g | 30,13 g | 12,13 g | 20,96 g | 27,14 g | 10,92 g | 11,44 g | 5,65 g | 3,60 g | 17,12 g | 30,56 g | 20,42 g | 13,08 g | 5,88 g | 2,94 g | 17,73 g | 12,70 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 |
| 43,50 g | 13,80 g | 0,30 g | 66,25 g | 1,20 g | 3,48 g | 60,51 g | 15,08 g | 4,29 g | 49,85 g | 2,84 g | 1,77 g | 67,89 g | 15,21 g | 1,21 g | 62,40 g | 33,00 g | 0,54 g | 72,94 g | 10,05 g | 1,80 g |
| 1,7,(5),(6) | | | 1,12 | | | 1,6,12 | | | 1,7,12 | | | 1,7 | | | 1,7,(5),(6),(8) | | | 1,3,12 | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Csirke sonka, Ráma Margarin, Korpás zsemle, TV paprika | | | Korpás kifli, Kockasajt, Paradicsom | | | Natúr joghurt, Alma, Müzliszelet | | | Sajtos rúd, Narancs | | | Pizzás csiga 100 g, Mandarin | | | Banán, Keksz Mesefit Zab | | | Mandarin, Túró Rudi | | |
| Energia: 56,58 Kcal / 236,50 Kj | | | Energia: 41,75 Kcal / 174,52 Kj | | | Energia: 244,53 Kcal / 1 022,14 Kj | | | Energia: 103,54 Kcal / 432,80 Kj | | | Energia: 410,84 Kcal / 1 717,31 Kj | | | Energia: 442,90 Kcal / 1 851,32 Kj | | | Energia: 224,21 Kcal / 937,20 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 |
| 9,15 g | 4,06 g | 1,08 g | 7,03 g | 3,30 g | 1,73 g | 6,48 g | 6,40 g | 3,66 g | 4,58 g | 16,87 g | 4,47 g | 10,31 g | 10,09 g | 4,00 g | 6,05 g | 7,32 g | 3,40 g | 4,65 g | 6,05 g | 4,50 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 | 0,12 g | 1,18 g | 25,38 g | 0,74 g | 0,79 g | 36,72 g | 13,72 g | 0,25 g | 38,11 g | 0,00 g | 1,01 g | 66,54 g | 5,10 g | 1,31 g | 85,34 g | 9,12 g | 0,24 g | 36,50 g | 11,00 g | 0,03 g |
| 1, | | | 1,7 | | | 1,5,6,7,(8),(11) | | | 1,7,(6),(12) | | | 1,3,6,7 | | | 1,7,(3),(5),(8) | | | 6,7,(5),(8) | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Reszelttészta leves, Finomfőzelék, Vega bélszínroló, Teljeskiőrlésű kenyér, Mandarin | | | Zöldséges kelkáposzta leves, Húsgombóc, Paradicsom mártás, Főtt burgonya ½ | | | Csontleves eperlevéllel, Tejszínes gombás pulykaragu, Kuszkusz | | | Gyümölcslé 0,2 l 100%,  Rántott borda,  Petrezselymes burgonya, Csemege uborka, Szaloncukor | | | Vöröslencse krémleves, kenyérkocka,  Csőbensült húsos karfiol, Ishler/linzer | | | Gyümölcslé 1/1 100%, Csirkepaprikás, Szarvacska tészta, itaminsaláta/csalamádé | | | Paradicsom leves betűtésztával,  Párizsi csirkemell, Jázminrizs, Őszibarack befőtt,  Fánk töltött | | |
| Energia: 673,09 Kcal / 2 813,52 Kj | | | Energia: 712,41 Kcal / 2 977,87 Kj | | | Energia: 549,65 Kcal / 2 297,54 Kj | | | Energia: 883,29 Kcal / 3 692,15 Kj | | | Energia: 767,61 Kcal / 3 208,61 Kj | | | Energia: 766,56 Kcal / 3 204,22 Kj | | | Energia: 857,81 Kcal / 3 585,65 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 |
| 31,85 g | 33,58 g | 5,00 g | 31,05 g | 27,07 g | 8,69 g | 32,42 g | 13,03 g | 4,37 g | 28,52 g | 13,91 g | 5,08 g | 51,26 g | 42,53 g | 17,76 g | 34,60 g | 21,22 g | 3,90 g | 37,14 g | 19,08 g | 3,05 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 98,33 g | 15,31 g | 2,62 g | 81,49 g | 6,23 g | 0,56 g | 74,15 g | 8,04 g | 0,67 g | 157,20 g | 73,76 g | 0,99 g | 86,81 g | 28,06 g | 0,84 g | 119,13 g | 41,47 g | 1,59 g | 130,95 g | 27,12 g | 0,43 g |
| 1,3,7,9 | | | 1,3,7,9 | | | 1,7,9,(3),(5),(6),(8),(10),(11) | | | 1,3,6,10,(7),(8),(11) | | | 1,3,7 | | | 1,7,(4),(5),(9),(12) | | | 1,3,7,9 | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Gyümölcspüré szívószálas db, Keksz Mesefit Zab | | | Banán, Almás pite | | | Ráma Margarin, Rozsos zsemle, Pritamin/kaliforniai, Trappista sajt szeletelt | | | Párizsi baromfi, Ráma Margarin, Magvas zsemle, Paradicsom | | | Gyümölcsjoghurt, Sajtos stangli | | | Zsemle, Kenőmájas Gyulai,  TV paprika | | | Kenőmájas Gyulai,  Korpás zsemle, TV paprika | | |
| Energia: 180,40 Kcal / 754,07 Kj | | | Energia: 527,50 Kcal / 2 204,95 Kj | | | Energia: 38,42 Kcal / 160,60 Kj | | | Energia: 78,57 Kcal / 328,42 Kj | | | Energia: 278,46 Kcal / 1 163,96 Kj | | | Energia: 226,14 Kcal / 945,27 Kj | | | Energia: 72,78 Kcal / 304,22 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 |
| 3,24 g | 7,65 g | 3,40 g | 5,65 g | 12,50 g | 3,05 g | 6,20 g | 3,83 g | 1,30 g | 8,82 g | 6,79 g | 2,01 g | 10,92 g | 6,50 g | 4,19 g | 6,84 g | 6,78 g | 2,94 g | 7,06 g | 6,86 g | 2,79 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 34,44 g | 9,12 g | 0,19 g | 97,60 g | 0,00 g | 0,06 g | 26,84 g | 0,00 g | 0,73 g | 32,61 g | 0,15 g | 1,55 g | 42,65 g | 20,70 g | 0,99 g | 33,27 g | 0,35 g | 1,25 g | 20,56 g | 0,03 g | 1,04 g |
| 1,7,(3),(5),(8) | | | 1,3,(7) | | | 1,6,7 | | | 1 | | | 1,3,7 | | | 1,6,10 | | | 1,6,10 | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Milánói tészta húsos | | | Grillezett csirkemell, Majonézes kukoricasaláta, Teljeskiőrlésű kenyér | | | Citromos tea, Májas hurka, Kovászos kenyér,  Csemege uborka | | | Ravioli köret,  Sonkás sajtmártás | | | Rozskenyér, Libazsír, Lilahagyma, Tej szívószálas | | | Löncs, Ráma Margarin, Paradicsom, Gyümölcstea,  Burgonyás kenyér | | | Gyümölcstea, Főtt füstölt tarja, Ráma Margarin,  Korpás kenyér, TV paprika | | |
| Energia: 376,48 Kcal / 1 573,69 Kj | | | Energia: 333,29 Kcal / 1 393,15 Kj | | | Energia: 833,55 Kcal / 3 484,24 Kj | | | Energia: 644,67 Kcal / 2 694,72 Kj | | | Energia: 615,03 Kcal / 2 570,83 Kj | | | Energia: 399,27 Kcal / 1 668,95 Kj | | | Energia: 405,79 Kcal / 1 696,20 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 |
| 21,65 g | 13,22 g | 5,94 g | 29,83 g | 15,27 g | 3,11 g | 31,31 g | 12,40 g | 4,87 g | 29,31 g | 27,16 g | 7,97 g | 13,58 g | 33,24 g | 11,31 g | 14,08 g | 15,71 g | 5,29 g | 17,66 g | 13,16 g | 4,90 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 40,86 g | 3,27 g | 0,25 g | 54,35 g | 7,33 g | 2,07 g | 100,35 g | 16,03 g | 6,22 g | 65,93 g | 2,20 g | 3,17 g | 64,55 g | 9,16 g | 1,74 g | 49,39 g | 0,56 g | 2,74 g | 55,34 g | 1,45 g | 3,06 g |
| 1,7 | | | 1,3,7,10,(6),(11) | | | 1,10,12 | | | 1,3,6,7 | | | 1,6,7 | | | 12,(1),(6),(7) | | | 1,12 | | |