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

Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17., 20. hét

		Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl, Pizzás csiga 100 g	Gyümölcstea, Csemege szalámi, Margarin Delma TM, Teljeskiőrlésű kenyér, Uborka	Rozskenyér, Retek, Kolbászkrém, Citromos tea	Kakaó, Kalács, Teavaj	Gyümölcstea, Tojásrántotta, Teljeskiőrlésű kenyér, Uborka		
		Energia: 435,00 Kcal / 1 818,30 Kj	Energia: 293,04 Kcal / 1 224,91 Kj	Energia: 460,97 Kcal / 1 926,85 Kj	Energia: 572,30 Kcal / 2 392,21 Kj	Energia: 177,11 Kcal / 740,32 Kj		
		Fehérje 18,00 g; Zsír 13,90 g; T.Zsírsav 6,70 g	Fehérje 17,11 g; Zsír 28,05 g; T.Zsírsav 11,16 g	Fehérje 12,55 g; Zsír 20,76 g; T.Zsírsav 11,46 g	Fehérje 14,70 g; Zsír 26,77 g; T.Zsírsav 16,83 g	Fehérje 19,99 g; Zsír 13,85 g; T.Zsírsav 3,08 g	Fehérje; Zsír; T.Zsírsav	Fehérje; Zsír; T.Zsírsav
		Szénhidrát 57,80 g; Cukor 18,90 g; Só 1,60 g	Szénhidrát 39,44 g; Cukor 0,56 g; Só 2,88 g	Szénhidrát 53,13 g; Cukor 10,87 g; Só 1,83 g	Szénhidrát 67,80 g; Cukor 20,04 g; Só 1,02 g	Szénhidrát 39,33 g; Cukor 0,56 g; Só 1,11 g	Szénhidrát; Cukor; Só	Szénhidrát; Cukor; Só
		1,3,6,7	1,12	1,7,12	1,3,6,7	1,3,12		
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Csirke sonka, Margarin Delma TM, Korpás zsemle, TV paprika	Edami sajt szeletelt, Margarin Delma TM, Magvas zsemle, Paradicsom	Banán, Keksz Mesefit Zab	Pulykasonka, Margarin Delma TM, Rozsos zsemle, TV paprika	Actimel ivójoghurt, Kifli		
		Energia: 56,58 Kcal / 236,50 Kj	Energia: 24,57 Kcal / 102,70 Kj	Energia: 442,90 Kcal / 1 851,32 Kj	Energia: 69,18 Kcal / 289,17 Kj	Energia: 210,76 Kcal / 880,98 Kj		
		Fehérje 9,15 g; Zsír 4,06 g; T.Zsírsav 1,08 g	Fehérje 13,26 g; Zsír 10,42 g; T.Zsírsav 5,83 g	Fehérje 6,05 g; Zsír 7,32 g; T.Zsírsav 3,40 g	Fehérje 8,43 g; Zsír 6,29 g; T.Zsírsav 1,71 g	Fehérje 6,45 g; Zsír 2,51 g; T.Zsírsav 1,31 g	Fehérje; Zsír; T.Zsírsav	Fehérje; Zsír; T.Zsírsav
		Szénhidrát 20,95 g; Cukor 0,12 g; Só 1,18 g	Szénhidrát 32,52 g; Cukor 0,00 g; Só 0,93 g	Szénhidrát 85,34 g; Cukor 9,12 g; Só 0,24 g	Szénhidrát 26,81 g; Cukor 0,18 g; Só 1,26 g	Szénhidrát 38,66 g; Cukor 12,56 g; Só 0,54 g	Szénhidrát; Cukor; Só	Szénhidrát; Cukor; Só
		1	1	1,7,(3),(5),(8)	1,6,7,(9),(10)	1,7		
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Tárkonyos sertésraguleves, Morzsás nudli, Barackíz öntet, Alma	Csontleves, Főtt sertésszelet, Meggymártás, Főtt burgonya 200 g	Reszelttészta leves, Tökfőzelék, Fokhagymás pulykacsíkok, Teljeskiőrlésű kenyér	Burgonyaleves zöldséggel, Sült csirkecomb, Rizibizi, Vitaminsaláta (csalamádé)	Zellerkrémleves, kenyérkocka, Zöldségvagdalt, Barnamártás, Bulgur fél adag, Banán		
		Energia: 865,12 Kcal / 3 616,20 Kj	Energia: 548,38 Kcal / 2 292,23 Kj	Energia: 277,95 Kcal / 1 161,83 Kj	Energia: 688,45 Kcal / 2 877,72 Kj	Energia: 962,89 Kcal / 4 024,88 Kj		
		Fehérje 24,12 g; Zsír 17,73 g; T.Zsírsav 5,16 g	Fehérje 34,63 g; Zsír 14,09 g; T.Zsírsav 5,61 g	Fehérje 32,56 g; Zsír 6,95 g; T.Zsírsav 1,79 g	Fehérje 55,22 g; Zsír 16,32 g; T.Zsírsav 3,64 g	Fehérje 23,52 g; Zsír 24,35 g; T.Zsírsav 9,22 g	Fehérje; Zsír; T.Zsírsav	Fehérje; Zsír; T.Zsírsav
		Szénhidrát 112,24 g; Cukor 16,57 g; Só 2,34 g	Szénhidrát 68,72 g; Cukor 15,57 g; Só 0,49 g	Szénhidrát 68,82 g; Cukor 7,63 g; Só 1,21 g	Szénhidrát 78,25 g; Cukor 2,98 g; Só 4,06 g	Szénhidrát 167,06 g; Cukor 9,53 g; Só 3,94 g	Szénhidrát; Cukor; Só	Szénhidrát; Cukor; Só
		1,7,(3),(6),(8),(9),(11)	1,7,9,(3),(6),(10)	1,3,7,9	1,3,9,(6),(7),(10),(11),(12)	1,3,6,7,9,10,(8),(11)		
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Kefir db, Sajtos stangli	Tej szívószálas, Perec 60 g	Natúr joghurt, Pogácsa klf.	Alma, Kockasajt, Korpás kifli	Tej szívószálas, Rétes klf.		
		Energia: 218,46 Kcal / 913,16 Kj	Energia: 79,20 Kcal / 331,06 Kj	Energia: 85,40 Kcal / 356,97 Kj	Energia: 122,15 Kcal / 510,59 Kj	Energia: 478,10 Kcal / 1 998,46 Kj		
		Fehérje 10,47 g; Zsír 7,85 g; T.Zsírsav 4,94 g	Fehérje 13,18 g; Zsír 9,64 g; T.Zsírsav 4,66 g	Fehérje 7,56 g; Zsír 20,57 g; T.Zsírsav 7,27 g	Fehérje 7,73 g; Zsír 3,24 g; T.Zsírsav 1,72 g	Fehérje 10,30 g; Zsír 23,90 g; T.Zsírsav 1,80 g	Fehérje; Zsír; T.Zsírsav	Fehérje; Zsír; T.Zsírsav
		Szénhidrát 26,15 g; Cukor 5,70 g; Só 0,91 g	Szénhidrát 51,27 g; Cukor 13,08 g; Só 0,23 g	Szénhidrát 23,58 g; Cukor 6,72 g; Só 1,20 g	Szénhidrát 41,68 g; Cukor 0,74 g; Só 0,82 g	Szénhidrát 52,46 g; Cukor 8,46 g; Só 0,23 g	Szénhidrát; Cukor; Só	Szénhidrát; Cukor; Só
		1,3,7	7	1,7,(6),(12)	1,7	7		
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Májas hurka, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta	Rántott csirkemell szendvics, Citromos tea	Bakonyi Húsgolyó csirke, Szarvacska tészta	Gyümölcslé 0,2 l 100%, Hot dog	Gyümölcslé 0,2 l 100%, Mozarella sajt, Margarin Delma TM, Zsemle, Paradicsom		
		Energia: 642,75 Kcal / 2 686,70 Kj	Energia: 618,11 Kcal / 2 583,70 Kj	Energia: 679,35 Kcal / 2 839,68 Kj	Energia: 571,30 Kcal / 2 388,03 Kj	Energia: 590,17 Kcal / 2 466,91 Kj		
		Fehérje 26,78 g; Zsír 11,66 g; T.Zsírsav 4,36 g	Fehérje 47,09 g; Zsír 4,74 g; T.Zsírsav 1,24 g	Fehérje 44,84 g; Zsír 19,77 g; T.Zsírsav 4,44 g	Fehérje 39,00 g; Zsír 38,09 g; T.Zsírsav 15,63 g	Fehérje 21,63 g; Zsír 15,68 g; T.Zsírsav 8,14 g	Fehérje; Zsír; T.Zsírsav	Fehérje; Zsír; T.Zsírsav
		Szénhidrát 65,85 g; Cukor 6,88 g; Só 4,32 g	Szénhidrát 92,13 g; Cukor 12,36 g; Só 2,02 g	Szénhidrát 88,03 g; Cukor 7,70 g; Só 1,02 g	Szénhidrát 153,16 g; Cukor 29,97 g; Só 7,45 g	Szénhidrát 89,42 g; Cukor 22,74 g; Só 1,73 g	Szénhidrát; Cukor; Só	Szénhidrát; Cukor; Só
		10,(1)	1,3,10,12,(6),(7),(8),(11)	1,3,7,(4),(5),(6),(8),(9),(11)	1,7,10	1,7		