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

| **Heti étlap 2024.09.23. - 2024.09.27., 39. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tejeskávé, Pogácsa klf. | | | Gyümölcstea, Paprikás szalámi, Margarin Delma TM, Uborka, Korpás kenyér | | | Gyümölcstea, Kukoricás kenyér, Lilahagyma, Sertés sonka, Margarin Delma TM | | | Gyümölcstea, Rozskenyér, Trappista sajt szeletelt, Margarin Delma TM, Paradicsom | | | Tej 3 dl, Gabonapehely | | |  | | |  | | |
| Energia: 570,67 Kcal / 2 385,40 Kj | | | Energia: 443,89 Kcal / 1 855,46 Kj | | | Energia: 300,58 Kcal / 1 256,42 Kj | | | Energia: 273,93 Kcal / 1 145,03 Kj | | | Energia: 352,50 Kcal / 1 473,45 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 | 13,78 g | 22,85 g | 9,48 g | 11,82 g | 6,62 g | 2,34 g | 7,92 g | 6,16 g | 2,11 g | 13,10 g | 12,00 g | 3,35 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 | 43,72 g | 1,20 g | 2,73 g | 46,03 g | 0,84 g | 2,65 g | 44,87 g | 1,12 g | 1,49 g | 46,30 g | 27,30 g | 0,51 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7 | | | 1,12 | | | 1,12 | | | 1,7,12 | | | 1,7,(5),(6),(8) | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Csirke sonka,  Margarin Delma TM,  TV paprika, Rozsos zsemle | | | Sajtos stangli, Kockasajt, Alma | | | Korpás kifli, Gyümölcsjoghurt | | | Párizsi baromfi,  Margarin Delma TM,  TV paprika, Korpás zsemle | | | Vajkrém magyaros,  Rozsos zsemle, TV paprika | | |  | | |  | | |
| Energia: 56,58 Kcal / 236,50 Kj | | | Energia: 233,22 Kcal / 974,86 Kj | | | Energia: 150,00 Kcal / 627,00 Kj | | | Energia: 77,88 Kcal / 325,54 Kj | | | Energia: 70,68 Kcal / 295,44 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 |
| 9,93 g | 4,34 g | 1,17 g | 8,57 g | 5,23 g | 3,17 g | 9,88 g | 4,51 g | 2,74 g | 8,07 g | 7,06 g | 1,92 g | 6,91 g | 6,99 g | 4,05 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 26,48 g | 0,12 g | 1,32 g | 35,19 g | 0,74 g | 1,08 g | 45,64 g | 20,70 g | 0,72 g | 20,95 g | 0,15 g | 1,14 g | 27,05 g | 0,75 g | 0,85 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,(6),(7) | | | 1,3,7 | | | 1,7 | | | 1 | | | 1,7,(6) | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Sertésragu leves,  Káposztás kocka, Banán | | | Magyaros gombaleves,  Grill harcsacsíkok, Fokhagymamártás,  Kukoricás jázminrizs | | | Brokkolikrémleves, levesgyöngy,  Csikós pulykatokány, Bulgur | | | Paradicsom leves betűtészta,  Vasi borda,  Petrezselymes burgonya,  Uborka saláta | | | Burgonyaleves zöldséggel, Zöldborsófőzelék, Főtt tojás, Teljeskiőrlésű kenyér | | |  | | |  | | |
| Energia: 625,11 Kcal / 2 612,96 Kj | | | Energia: 852,43 Kcal / 3 563,16 Kj | | | Energia: 685,24 Kcal / 2 864,30 Kj | | | Energia: 658,35 Kcal / 2 751,90 Kj | | | Energia: 675,11 Kcal / 2 821,96 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 |
| 21,25 g | 7,56 g | 2,54 g | 40,63 g | 26,04 g | 11,27 g | 43,06 g | 16,47 g | 6,36 g | 31,10 g | 12,80 g | 3,77 g | 37,87 g | 18,26 g | 4,25 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 113,71 g | 2,20 g | 0,29 g | 111,69 g | 3,74 g | 2,16 g | 89,51 g | 2,52 g | 0,90 g | 102,21 g | 23,35 g | 0,43 g | 122,33 g | 20,31 g | 1,05 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,9,(3) | | | 1,3,4,7,9 | | | 1,3,7,(4),(5),(9) | | | 1,3,7,9 | | | 1,3,7,9,(10) | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Natúr joghurt,  Keksz Mesefit Zab | | | Kakaós csiga | | | Alma, Túrós táska | | | Kefir db, Kifli | | | Vaníliás krémtúró, Kifli | | |  | | |  | | |
| Energia: 265,80 Kcal / 1 111,04 Kj | | | Energia: 248,21 Kcal / 1 037,52 Kj | | | Energia: 477,97 Kcal / 1 997,91 Kj | | | Energia: 223,76 Kcal / 935,32 Kj | | | Energia: 287,66 Kcal / 1 202,42 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 |
| 7,28 g | 11,52 g | 6,20 g | 3,70 g | 11,85 g | 0,00 g | 9,30 g | 20,00 g | 9,10 g | 8,45 g | 6,26 g | 3,76 g | 11,30 g | 5,51 g | 3,37 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 31,56 g | 15,84 g | 0,39 g | 29,70 g | 0,00 g | 0,00 g | 62,00 g | 11,10 g | 0,93 g | 32,36 g | 6,36 g | 0,59 g | 47,36 g | 20,46 g | 0,59 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,(3),(5),(8) | | | 1,7,(5),(6) | | | 1,3,7 | | | 1,7 | | | 1,7 | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Lecsó tojással,  Teljeskiőrlésű kenyér | | | Lencsefőzelék,  Sült sonkaszelet, Teljeskiőrlésű kenyér | | | Roston csirkemell,  Majonézes kukoricasaláta, Teljeskiőrlésű kenyér | | | Görög saláta, Rozsos zsemle, Csibefasírt | | | Kakaó szívószálas, Kalács, Margarin Delma TM | | |  | | |  | | |
| Energia: 89,31 Kcal / 373,32 Kj | | | Energia: 522,63 Kcal / 2 184,59 Kj | | | Energia: 340,66 Kcal / 1 423,96 Kj | | | Energia: 519,76 Kcal / 2 172,60 Kj | | | Energia: 501,00 Kcal / 2 094,18 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 |
| 16,39 g | 5,31 g | 0,99 g | 41,33 g | 23,93 g | 7,68 g | 35,30 g | 15,82 g | 3,16 g | 38,08 g | 31,19 g | 6,65 g | 13,73 g | 14,40 g | 6,80 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 64,49 g | 0,00 g | 1,29 g | 72,79 g | 1,81 g | 3,13 g | 73,12 g | 7,33 g | 2,08 g | 84,39 g | 0,96 g | 2,88 g | 78,86 g | 28,10 g | 1,22 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3 | | | 1,7,10 | | | 1,3,7,10 | | | 1,3,7,(6),(8),(11) | | | 1,3,6,7 | | |  | | |  | | |