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

| **Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10., 2. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tej 3 dl,  Pizzás csavart rúd 100 g | | | Citromos tea, Csemege szalámi, Ráma Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér, Uborka | | | Zabkása | | | Gyümölcstea, Csemege karaj, Ráma Margarin, Burgonyás kenyér, TV paprika | | | Citromos tea, Ráma Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér,  Főtt tojás 1db, Lilahagyma | | |  | | |  | | |
| Energia: 132,00 Kcal / 551,76 Kj | | | Energia: 328,66 Kcal / 1 373,80 Kj | | | Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 Kj | | | Energia: 289,31 Kcal / 1 209,32 Kj | | | Energia: 132,11 Kcal / 552,22 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 21,40 g | 8,00 g | 8,17 g | 17,08 g | 28,03 g | 11,16 g | 13,40 g | 6,40 g | 2,49 g | 17,04 g | 5,33 g | 1,46 g | 12,80 g | 7,33 g | 1,78 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 64,23 g | 13,80 g | 2,86 g | 47,58 g | 9,02 g | 2,88 g | 41,35 g | 9,20 g | 0,24 g | 42,47 g | 0,91 g | 2,25 g | 49,29 g | 9,02 g | 1,00 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | 1,12 | | | 1,7 | | | 12,(1),(6),(7) | | | 1,3,12 | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Kenőmájas Gyulai,  Rozsos zsemle, TV paprika | | | Vajkrém magyaros,  Rozsos zsemle, Jégcsapretek | | | Korpás zsemle, Uborka,  Ráma Margarin,  Trappista sajt szeletelt | | | Alma, Sajtos rúd | | | Körített túró, Rozsos zsemle, Pritamin/kaliforniai | | |  | | |  | | |
| Energia: 72,78 Kcal / 304,22 Kj | | | Energia: 69,03 Kcal / 288,55 Kj | | | Energia: 32,69 Kcal / 136,64 Kj | | | Energia: 80,01 Kcal / 334,44 Kj | | | Energia: 65,66 Kcal / 274,46 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 7,84 g | 7,14 g | 2,88 g | 6,88 g | 6,93 g | 4,06 g | 5,42 g | 3,49 g | 1,20 g | 11,36 g | 28,91 g | 14,10 g | 8,95 g | 4,59 g | 2,50 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 26,09 g | 0,03 g | 1,18 g | 26,94 g | 0,75 g | 0,86 g | 20,01 g | 0,00 g | 0,60 g | 54,88 g | 0,00 g | 0,89 g | 29,49 g | 1,23 g | 1,12 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,6,10,(7) | | | 1,6,7 | | | 1,7 | | | 1,3,7 | | | 1,6,7 | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Lencseleves füstölt hús, Darásmetélt barackíz, Teljeskiőrlésű kenyér, Alma | | | Fahéjas szilvaleves,  Mexikói csirkeragu, Bulgur | | | Paradicsom leves betűtészta,  Bajor sertéssült, Petrezselymes burgonya,  Párolt lilakáposzta fél | | | Reszelttészta leves, Tökfőzelék, Sertéspörkölt, Teljeskiőrlésű kenyér | | | Gyümölcslé 0,2 l 100%,  Rántott sajt, Jázminrizs,  Tejfölös öntet zöldf., Mandarin | | |  | | |  | | |
| Energia: 763,38 Kcal / 3 190,93 Kj | | | Energia: 697,91 Kcal / 2 917,26 Kj | | | Energia: 660,54 Kcal / 2 761,06 Kj | | | Energia: 392,72 Kcal / 1 641,57 Kj | | | Energia: 1 105,76 Kcal / 4 622,08 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 37,25 g | 19,09 g | 6,48 g | 37,07 g | 12,40 g | 3,25 g | 31,51 g | 19,35 g | 5,19 g | 24,72 g | 21,12 g | 6,31 g | 32,75 g | 36,35 g | 15,53 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 139,50 g | 15,23 g | 2,60 g | 104,42 g | 21,38 g | 0,63 g | 87,05 g | 14,01 g | 0,61 g | 61,49 g | 9,72 g | 0,87 g | 157,94 g | 25,74 g | 1,71 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,9,10,(3) | | | 1,7,(3),(6),(9),(10) | | | 1,3,9 | | | 1,3,7,9,(4),(5) | | | 1,3,7 | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Kefir db, Sajtos stangli | | | Túrós táska, Alma | | | Banán,  Actimel ivójoghurt, Kifli | | | Zsemle, Jégcsapretek, Sajtkrém natúr | | | Búrkifli, Tej szívószálas | | |  | | |  | | |
| Energia: 218,46 Kcal / 913,16 Kj | | | Energia: 471,01 Kcal / 1 968,82 Kj | | | Energia: 452,26 Kcal / 1 890,45 Kj | | | Energia: 212,19 Kcal / 886,95 Kj | | | Energia: 415,20 Kcal / 1 735,54 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 10,47 g | 7,85 g | 4,94 g | 9,22 g | 20,00 g | 9,10 g | 9,44 g | 2,51 g | 1,31 g | 6,87 g | 4,77 g | 2,92 g | 13,50 g | 11,40 g | 4,60 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 26,15 g | 5,70 g | 0,91 g | 60,60 g | 11,10 g | 0,92 g | 94,32 g | 12,56 g | 0,59 g | 34,63 g | 1,76 g | 0,87 g | 62,56 g | 22,86 g | 1,03 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7 | | | 1,3,7 | | | 1,7 | | | 1,7 | | | 1,3,7,(8) | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Svéd húsgolyó, Burgonyapüré | | | Sonkás sajtmártás,  Galuska köret | | | Sült csirkecombfilé, Franciasaláta,  Kovászos kenyér | | | Tejberizs kakaószórás | | | Citromos tea, Libazsír,  Kovászos kenyér, TV paprika,  Kefir db | | |  | | |  | | |
| Energia: 645,02 Kcal / 2 696,18 Kj | | | Energia: 688,21 Kcal / 2 876,72 Kj | | | Energia: 767,41 Kcal / 3 207,77 Kj | | | Energia: 603,33 Kcal / 2 521,92 Kj | | | Energia: 764,58 Kcal / 3 195,94 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 28,61 g | 26,63 g | 10,47 g | 26,27 g | 20,81 g | 9,18 g | 45,76 g | 23,07 g | 6,17 g | 18,12 g | 9,71 g | 5,19 g | 12,85 g | 45,60 g | 16,13 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 68,95 g | 3,44 g | 0,40 g | 95,19 g | 2,44 g | 1,44 g | 90,32 g | 15,43 g | 3,30 g | 108,98 g | 62,94 g | 0,51 g | 73,10 g | 14,72 g | 1,65 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7,(6),(8),(11) | | | 1,3,7 | | | 1,3,7,10,(6),(11) | | | 6,7 | | | 1,7,12 | | |  | | |  | | |