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

| **Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31., 5. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tej 3 dl, Pogácsa klf. | | | Zabkása | | | Gyümölcstea, Csemege szalámi, Ráma Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér, Jégcsapretek | | | Kakaó, Briós 100 g | | | Citromos tea,  Trappista sajt szeletelt,  Ráma Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom | | |  | | |  | | |
| Energia: 548,00 Kcal / 2 290,64 Kj | | | Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 Kj | | | Energia: 310,07 Kcal / 1 296,09 Kj | | | Energia: 427,70 Kcal / 1 787,79 Kj | | | Energia: 90,32 Kcal / 377,54 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 17,30 g | 27,80 g | 13,10 g | 13,40 g | 6,40 g | 2,49 g | 16,93 g | 30,02 g | 11,77 g | 14,62 g | 10,77 g | 5,43 g | 9,47 g | 4,49 g | 1,57 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 64,20 g | 14,90 g | 2,00 g | 41,35 g | 9,20 g | 0,24 g | 39,70 g | 0,91 g | 2,96 g | 67,74 g | 19,98 g | 1,01 g | 48,66 g | 9,02 g | 0,99 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7 | | | 1,7 | | | 1,12 | | | 1,3,6,7 | | | 1,7,12 | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Csirke sonka, Ráma Margarin, Korpás zsemle, TV paprika | | | Edami sajt szeletelt,  Ráma Margarin,  Magvas zsemle, Uborka | | | Kefir db, Sajtos stangli | | | Sertés sonka, Ráma Margarin, Korpás zsemle, TV paprika | | | Vajkrém magyaros, Császárzsemle, Jégcsapretek | | |  | | |  | | |
| Energia: 56,58 Kcal / 236,50 Kj | | | Energia: 21,53 Kcal / 90,00 Kj | | | Energia: 218,46 Kcal / 913,16 Kj | | | Energia: 58,98 Kcal / 246,54 Kj | | | Energia: 189,24 Kcal / 791,02 Kj | | |  | | |  | | |
| 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 | 13,26 g | 10,39 g | 5,82 g | 10,47 g | 7,85 g | 4,94 g | 7,95 g | 3,73 g | 1,32 g | 5,97 g | 6,34 g | 3,91 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 20,95 g | 0,12 g | 1,18 g | 31,83 g | 0,00 g | 0,94 g | 26,15 g | 5,70 g | 0,91 g | 22,09 g | 0,21 g | 1,18 g | 27,07 g | 0,75 g | 0,28 g |  |  |  |  |  |  |
| 1 | | | 1 | | | 1,3,7 | | | 1 | | | 1,7 | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Fejtett bableves füstölt hússal, Teljeskiőrlésű kenyér, Tejbedara kakaószórás | | | Daragaluska leves,  Budapest pulykaragu, Kuszkusz | | | Zöldségleves, arcsapaprikás, Szarvacska tészta, Mandarin | | | Narancsos körteleves,  Sült csirkecomb, Jázminrizs, Vitaminsaláta (csalamádé) | | | Magyaros karfiolleves,  Sóska mártás, Főtt burgonya ½, Főtt tojás | | |  | | |  | | |
| Energia: 587,93 Kcal / 2 457,55 Kj | | | Energia: 549,22 Kcal / 2 295,74 Kj | | | Energia: 862,48 Kcal / 3 605,17 Kj | | | Energia: 837,42 Kcal / 3 500,42 Kj | | | Energia: 930,14 Kcal / 3 887,99 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 32,90 g | 17,64 g | 7,67 g | 37,32 g | 24,14 g | 4,80 g | 37,26 g | 29,41 g | 8,85 g | 53,82 g | 17,58 g | 4,96 g | 30,45 g | 28,01 g | 10,39 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 101,73 g | 42,39 g | 2,96 g | 62,62 g | 9,43 g | 0,79 g | 116,22 g | 7,96 g | 1,72 g | 113,26 g | 13,82 g | 3,91 g | 143,47 g | 97,12 g | 0,96 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,6,7,9 | | | 1,3,9,(4),(5),(6),(7),(8),(10),(11) | | | 1,4,7,9,(3),(5),(6),(10) | | | 7,(1),(3),(6),(9),(10),(11),(12) | | | 1,3,7,9 | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Alma, Pizzás csiga | | | Mandarin, Búrkifli | | | Rozsos zsemle, Uborka,  Sajtkrém, natúr | | | Natúr joghurt, Perec 60 g | | | Puding, Kifli | | |  | | |  | | |
| Energia: 80,01 Kcal / 334,44 Kj | | | Energia: 443,84 Kcal / 1 855,25 Kj | | | Energia: 58,13 Kcal / 242,98 Kj | | | Energia: 85,40 Kcal / 356,97 Kj | | | Energia: 267,76 Kcal / 1 119,24 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 6,74 g | 25,72 g | 6,79 g | 9,71 g | 9,39 g | 2,80 g | 7,84 g | 5,13 g | 2,85 g | 12,26 g | 11,14 g | 5,66 g | 7,45 g | 4,81 g | 2,91 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 44,96 g | 0,00 g | 2,29 g | 76,64 g | 14,40 g | 0,81 g | 27,17 g | 1,44 g | 0,80 g | 49,53 g | 11,34 g | 0,21 g | 48,06 g | 18,76 g | 0,62 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,(3),(6),(12) | | | 1,3,7,(8) | | | 1,6,7 | | | 7 | | | 1,7 | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Halrudacska, Jázminrizs, Csemege uborka | | | Sárgaborsó főzelék, Burgonyás kenyér, Csibefasírt | | | Sült virsli, Citromos tea, Zsemle, Ketchup | | | Morzsás nudli, Barackíz öntet | | | Gyümölcstea, Libazsír,  Kovászos kenyér, Lilahagyma,  Tej szívószálas | | |  | | |  | | |
| Energia: 734,92 Kcal / 3 071,97 Kj | | | Energia: 590,72 Kcal / 2 469,21 Kj | | | Energia: 739,30 Kcal / 3 090,27 Kj | | | Energia: 663,89 Kcal / 2 775,06 Kj | | | Energia: 723,45 Kcal / 3 024,02 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 29,79 g | 12,98 g | 0,20 g | 35,48 g | 17,27 g | 2,68 g | 25,50 g | 32,27 g | 13,19 g | 11,78 g | 4,83 g | 0,40 g | 13,23 g | 42,94 g | 14,48 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 119,15 g | 3,63 g | 0,44 g | 77,92 g | 1,99 g | 1,27 g | 82,86 g | 15,13 g | 4,83 g | 103,38 g | 29,90 g | 2,12 g | 69,57 g | 9,37 g | 1,74 g |  |  |  |  |  |  |
| 10 | | | 1,3,(6),(7),(8),(11) | | | 1,12 | | | 1,(3),(6),(7),(8),(11) | | | 1,7,12 | | |  | | |  | | |