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

| **Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11., 15. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tej 3 dl (7), Croissant (1,7) | | | Citromos tea (12),  Sonkakrém (7),  Teljeskiőrlésű kenyér (1),  TV paprika | | | Kakaó (7),  Kalács (6,3,1,7), Teavaj (7) | | | Citromos tea (12),  Teljeskiőrlésű kenyér (1),  TV paprika, Paprikás szalámi | | | Gyümölcstea (12),  Főtt tojás 1db (3),  Ráma Margarin, Paradicsom, Teljeskiőrlésű kenyér (1) | | |  | | |  | | |
| Energia: 479,00 Kcal / 2 002,22 Kj | | | Energia: 194,13 Kcal / 811,46 Kj | | | Energia: 507,30 Kcal / 2 120,51 Kj | | | Energia: 264,37 Kcal / 1 105,07 Kj | | | Energia: 110,64 Kcal / 462,48 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 15,50 g | 24,00 g | 10,80 g | 11,05 g | 13,51 g | 8,60 g | 13,16 g | 25,29 g | 16,15 g | 15,24 g | 21,10 g | 8,46 g | 12,75 g | 9,38 g | 2,40 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 57,20 g | 16,68 g | 1,50 g | 51,71 g | 10,64 g | 1,37 g | 56,44 g | 18,34 g | 0,86 g | 48,87 g | 10,04 g | 2,38 g | 40,32 g | 0,92 g | 1,08 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | 1,7,12 | | | 1,3,6,7 | | | 1,12 | | | 1,3,12 | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Kockasajt (7),  Rozsos zsemle (6,1), Paradicsom | | | Natúr joghurt (7),  Sajtos rúd (1,7) | | | Korpás zsemle (1), Pulykasonka (6,7),  Ráma Margarin, Uborka | | | Vajkrém magyaros (7),  Zsemle (1), Uborka | | | Sajtkrém natúr (7),  Rozsos zsemle (6,1), Alma | | |  | | |  | | |
| Energia: 41,75 Kcal / 174,52 Kj | | | Energia: 85,40 Kcal / 356,97 Kj | | | Energia: 66,83 Kcal / 279,35 Kj | | | Energia: 221,69 Kcal / 926,66 Kj | | | Energia: 134,61 Kcal / 562,67 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 7,45 g | 3,59 g | 1,84 g | 7,56 g | 20,57 g | 7,27 g | 7,59 g | 5,95 g | 1,62 g | 5,85 g | 6,57 g | 4,11 g | 8,46 g | 5,10 g | 2,85 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 26,89 g | 0,40 g | 0,88 g | 23,58 g | 9,20 g | 1,20 g | 20,89 g | 0,00 g | 1,13 g | 33,84 g | 2,44 g | 0,93 g | 42,76 g | 0,60 g | 0,91 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,6,7 | | | 1,7,(6),(12) | | | 1,6,7,(9),(10) | | | 1,7 | | | 1,6,7 | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Fejtett bableves füstölt hússal (3,9,1), Tejbedara kakaószórás (6,1,7), Teljeskiőrlésű kenyér (1), Alma | | | Tavaszi zöldségleves (9,1), Harcsapaprikás (4,1,7),  Kagyló tészta (1) | | | Magyaros zöldbableves (3,1), Burgonyafőzelék (1,7),  Sertés vagdalt (3,1), Narancs | | | Francia hagymaleves (1,7), levesgyöngy (3,1,7),  Borsos pulykatokány (1),  Bulgur (1) | | | Gyümölcslé 0,2 l 100%,  Rántott sajt (3,1,7), Jázminrizs, Tartármártás (10,3,7) | | |  | | |  | | |
| Energia: 667,94 Kcal / 2 791,99 Kj | | | Energia: 782,22 Kcal / 3 269,68 Kj | | | Energia: 859,49 Kcal / 3 592,67 Kj | | | Energia: 858,87 Kcal / 3 590,08 Kj | | | Energia: 1 163,67 Kcal / 4 864,14 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 33,82 g | 17,64 g | 7,67 g | 34,64 g | 31,38 g | 8,82 g | 31,86 g | 31,28 g | 8,68 g | 44,08 g | 25,12 g | 5,28 g | 30,57 g | 52,96 g | 16,51 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 117,83 g | 19,79 g | 2,98 g | 96,09 g | 2,07 g | 1,61 g | 111,66 g | 4,11 g | 0,98 g | 110,19 g | 4,46 g | 0,46 g | 138,43 g | 34,58 g | 2,31 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,6,7,9 | | | 1,4,7,9,(5),(6) | | | 1,3,7,(4),(5),(6),(8),(9),(11) | | | 1,3,7 | | | 1,3,7,10 | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Kefir db (7), Perec 60 g | | | Trappista sajt szeletelt (7),  Ráma Margarin, Sárgarépa | | | Actimel ivójoghurt (7),  Ropi (1,7) | | | Alma, Keksz Mesefit Zab (1,7) | | | Rétes klf. | | |  | | |  | | |
| Energia: 90,00 Kcal / 376,20 Kj | | | Energia: 41,23 Kcal / 172,34 Kj | | | Energia: 245,00 Kcal / 1 024,10 Kj | | | Energia: 260,41 Kcal / 1 088,51 Kj | | | Energia: 398,90 Kcal / 1 667,40 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 12,58 g | 12,19 g | 6,31 g | 1,21 g | 2,90 g | 1,15 g | 7,80 g | 3,20 g | 1,90 g | 3,72 g | 7,32 g | 3,40 g | 4,90 g | 21,20 g | 0,00 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 48,51 g | 9,62 g | 0,15 g | 2,51 g | 0,00 g | 0,24 g | 44,40 g | 5,62 g | 2,13 g | 40,94 g | 9,63 g | 0,20 g | 44,00 g | 0,00 g | 0,00 g |  |  |  |  |  |  |
| 7 | | | 7 | | | 1,7 | | | 1,7,(3),(5),(8) | | | ? | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Friss vegyes saláta,  Grillezett csirkemell, Görögszósz 15\* (7), Pita (1) | | | Gyümölcstea (12), Sült virsli, Ketchup, Császárzsemle (1) | | | Lecsós csirke friss,  Galuska köret (3,1) | | | Rakott kelkáposzta (1,5,7),  Kovászos kenyér (1) | | | Citromos tea (12),  Tepertőkrém (10,7),  Korpás kenyér (1), Lilahagyma,  Túró Rudi (6,7) | | |  | | |  | | |
| Energia: 215,31 Kcal / 900,00 Kj | | | Energia: 660,94 Kcal / 2 762,73 Kj | | | Energia: 991,85 Kcal / 4 145,93 Kj | | | Energia: 514,14 Kcal / 2 149,11 Kj | | | Energia: 706,96 Kcal / 2 955,09 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 31,59 g | 12,92 g | 2,82 g | 25,58 g | 34,51 g | 13,07 g | 46,10 g | 44,72 g | 12,96 g | 24,40 g | 18,71 g | 7,08 g | 14,65 g | 39,58 g | 18,34 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 60,20 g | 0,00 g | 2,76 g | 60,65 g | 8,12 g | 3,53 g | 98,99 g | 1,23 g | 1,63 g | 62,48 g | 0,38 g | 1,02 g | 67,72 g | 13,82 g | 1,43 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,(3),(6),(10),(11) | | | 1,12 | | | 1,3 | | | 1,5,7,(4),(9) | | | 1,6,7,10,12,(5),(8) | | |  | | |  | | |