|  |  |
| --- | --- |
| **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) |  |  |