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

| **Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02., 18. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tej 3 dl (7), Pogácsa klf. (3,1,7) | | | Citromos tea (12),  Korpás kenyér (1),  Körített túró (7), TV paprika | | | Zabkása (1,7) | | | Tej szívószálas (7),  Gabonapehely 30 g (1) | | | Kakaó (7),  Briós 100 g (6,3,1,7) | | |  | | |  | | |
| Energia: 548,00 Kcal / 2 290,64 Kj | | | Energia: 337,53 Kcal / 1 410,88 Kj | | | Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 Kj | | | Energia: 303,00 Kcal / 1 266,54 Kj | | | Energia: 427,70 Kcal / 1 787,79 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 17,30 g | 24,80 g | 13,10 g | 11,63 g | 5,75 g | 3,60 g | 13,40 g | 6,40 g | 2,49 g | 9,18 g | 4,08 g | 2,04 g | 14,62 g | 10,77 g | 5,43 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 64,20 g | 16,26 g | 2,00 g | 57,34 g | 13,94 g | 1,76 g | 41,35 g | 10,60 g | 0,24 g | 57,06 g | 24,28 g | 0,47 g | 67,74 g | 28,15 g | 1,01 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7 | | | 1,7,12 | | | 1,7 | | | 1,7,(5),(6),(8) | | | 1,3,6,7 | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Ráma Margarin,  Korpás zsemle (1), Újhagyma db, Trappista sajt szeletelt (7) | | | Párizsi baromfi,  Ráma Margarin,  Zsemle (1), Retek | | | Vajkrém natúr (7),  Korpás zsemle (1), Alma | | | Ropi (1,7),  Gyümölcsjoghurt (7) | | | Kivi | | |  | | |  | | |
| Energia: 33,12 Kcal / 138,44 Kj | | | Energia: 229,00 Kcal / 957,22 Kj | | | Energia: 194,01 Kcal / 810,96 Kj | | | Energia: 318,00 Kcal / 1 329,24 Kj | | | Energia: 140,07 Kcal / 585,49 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 5,24 g | 3,47 g | 1,20 g | 7,79 g | 6,92 g | 2,07 g | 5,88 g | 12,32 g | 8,16 g | 10,25 g | 5,60 g | 3,60 g | 2,30 g | 1,38 g | 0,00 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 20,33 g | 0,00 g | 0,59 g | 33,31 g | 1,99 g | 1,39 g | 37,02 g | 0,60 g | 0,61 g | 54,60 g | 17,23 g | 2,26 g | 25,99 g | 0,00 g | 0,02 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | 1 | | | 1,7 | | | 1,7 | | | ? | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Csurgatott tojásleves (3,1), Sárgaborsó főzelék (1),  Sült sonkaszelet, Teljeskiőrlésű kenyér (1) | | | Zöldséges karfiolleves (9,1), Bolognai spagetti (1),  Reszelt sajt (7), Körte | | | Gyümölcslé 0,2 l 100%,  Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka (10) | | | Székelykáposzta (7), Teljeskiőrlésű kenyér (1),  Nápolyi szelet (6,1,7) | | | Meggyleves (7),  Rántott csirkemell (3,1), Jázminrizs,  Csemege uborka (10) | | |  | | |  | | |
| Energia: 416,95 Kcal / 1 742,85 Kj | | | Energia: 841,26 Kcal / 3 516,47 Kj | | | Energia: 707,86 Kcal / 2 958,85 Kj | | | Energia: 672,38 Kcal / 2 810,55 Kj | | | Energia: 783,92 Kcal / 3 276,79 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 33,91 g | 22,12 g | 6,26 g | 37,12 g | 21,58 g | 9,31 g | 51,90 g | 21,92 g | 4,01 g | 35,51 g | 46,31 g | 20,48 g | 37,80 g | 12,34 g | 4,24 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 66,78 g | 1,38 g | 3,22 g | 119,24 g | 9,58 g | 0,80 g | 72,97 g | 29,34 g | 3,70 g | 60,00 g | 10,49 g | 3,52 g | 126,46 g | 30,77 g | 0,91 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3 | | | 1,7,9,(3),(6),(10) | | | 10,(1),(3),(6),(7),(11) | | | 1,6,7,(3),(5),(8),(12) | | | 1,3,7,10,(6),(8),(9),(11) | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Puding (7), Kifli (1,7), Alma | | | Natúr joghurt (7),  Keksz Mesefit Zab (1,7) | | | Ökörszem (1,7) | | | Gyümölcspüré szívószálas db,  Szalámis pizza (1,7) | | | Kefir db (7), Perec 60 g | | |  | | |  | | |
| Energia: 347,77 Kcal / 1 453,68 Kj | | | Energia: 265,80 Kcal / 1 111,04 Kj | | | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj | | | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj | | | Energia: 90,00 Kcal / 376,20 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 8,37 g | 4,81 g | 2,91 g | 7,28 g | 11,52 g | 6,20 g | 9,44 g | 21,60 g | 6,57 g | 6,26 g | 26,05 g | 6,79 g | 12,58 g | 12,19 g | 6,31 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 64,16 g | 19,63 g | 0,64 g | 31,56 g | 18,83 g | 0,39 g | 37,70 g | 10,99 g | 0,77 g | 38,46 g | 0,00 g | 2,28 g | 48,51 g | 9,62 g | 0,15 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | 1,7,(3),(5),(8) | | | 1,7,(3),(6),(12) | | | 1,7,(3),(6),(12) | | | 1 | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Svéd húsgolyó (3,1,7), Burgonyapüré vajas (7) | | | Csibefasírt (3,1), Zsemle (1), Csemege uborka (10), Gyümölcstea (12) | | | Császárzsemle (1),  Csemege karaj, Pritamin/kaliforniai,  Ráma Margarin | | | Citromos tea (12),  Kovászos kenyér (1),  Ráma Margarin,  Pulykasonka (6,7), Uborka | | | Citromos tea (12), Libazsír,  Korpás kenyér (1), Lilahagyma,  Túró Rudi (6,7) | | |  | | |  | | |
| Energia: 644,81 Kcal / 2 695,31 Kj | | | Energia: 834,38 Kcal / 3 487,71 Kj | | | Energia: 353,77 Kcal / 1 478,76 Kj | | | Energia: 377,11 Kcal / 1 576,32 Kj | | | Energia: 871,76 Kcal / 3 643,96 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 28,56 g | 25,80 g | 11,40 g | 41,70 g | 24,29 g | 4,12 g | 19,81 g | 5,44 g | 1,47 g | 11,20 g | 10,03 g | 2,80 g | 11,63 g | 55,84 g | 20,95 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 70,47 g | 3,10 g | 0,86 g | 107,60 g | 7,04 g | 2,87 g | 56,13 g | 0,00 g | 1,31 g | 57,70 g | 10,04 g | 2,38 g | 78,51 g | 14,24 g | 1,33 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7,(6),(8),(11) | | | 1,3,10,12,(6),(7),(8),(11) | | | 1,(6),(7) | | | 1,6,7,12,(9),(10) | | | 1,6,7,12,(5),(8) | | |  | | |  | | |