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

| **Heti étlap 2025.05.05. - 2025.05.09., 19. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tej 3 dl [7],  Kakaós csiga [1,7,(5,6)] | | | Gyümölcstea [12],  Csemege szalámi, Ráma Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér [1], Paradicsom | | | Zabkása [1,7] | | | Gyümölcstea [12],  Főtt virsli rúd, Ketchup, Rozskenyér [1,6] | | | Gyümölcstea [12],  Tojáskrém [3,7,10], Jégcsapretek, Teljeskiőrlésű kenyér [1] | | |  | | |  | | |
| Energia: 380,21 Kcal / 1 589,28 Kj | | | Energia: 315,37 Kcal / 1 318,25 Kj | | | Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 Kj | | | Energia: 545,12 Kcal / 2 278,60 Kj | | | Energia: 175,03 Kcal / 731,63 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 13,00 g | 16,35 g | 2,70 g | 16,99 g | 30,08 g | 11,78 g | 13,40 g | 6,40 g | 2,49 g | 20,82 g | 27,13 g | 10,92 g | 12,52 g | 16,10 g | 9,05 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 43,50 g | 15,90 g | 0,30 g | 40,65 g | 0,92 g | 2,95 g | 41,35 g | 10,60 g | 0,24 g | 52,11 g | 11,16 g | 4,29 g | 41,69 g | 1,53 g | 1,15 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,(5),(6) | | | 1,12 | | | 1,7 | | | 1,6,12 | | | 1,3,7,10,12 | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Kenőmájas Gyulai [6,10], Korpás zsemle [1], TV paprika | | | Keksz Mesefit Zab [1,7,(3,5,8)],  Tej szívószálas [7] | | | Trappista sajt szeletelt [7],  Ráma Margarin, Zsemle [1], Uborka | | | Kockasajt [7],  Sajtos stangli [1,3,7], Pritamin/kaliforniai | | | Tej szívószálas [7], Perec klf. [1,7] | | |  | | |  | | |
| Energia: 72,78 Kcal / 304,22 Kj | | | Energia: 259,60 Kcal / 1 085,13 Kj | | | Energia: 186,05 Kcal / 777,69 Kj | | | Energia: 172,90 Kcal / 722,72 Kj | | | Energia: 79,20 Kcal / 331,06 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 7,06 g | 6,86 g | 2,79 g | 8,20 g | 10,02 g | 5,20 g | 5,20 g | 3,41 g | 1,35 g | 8,07 g | 5,32 g | 3,18 g | 17,50 g | 6,20 g | 7,27 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 20,56 g | 0,00 g | 1,04 g | 33,30 g | 20,23 g | 0,41 g | 32,72 g | 1,84 g | 0,81 g | 23,00 g | 0,40 g | 1,06 g | 58,89 g | 10,60 g | 2,79 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,6,10 | | | 1,7,(3),(5),(8) | | | 1,7 | | | 1,3,7 | | | 1,7 | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tarhonyaleves [1,3,9],  Fejtett babfőzelék [1,7], Sertéspörkölt (1,4,5,7,9), Teljeskiőrlésű kenyér [1] | | | Gyümölcslé 0,2 l 100%,  Rántott halszelet [1,3,4,(6,7,8,11)], Jázminrizs,  Remulade mártás [3,7,10] | | | Daragaluska leves [1,3,9,(6,7,10)],  Rakott kelkáposzta [7], Alma, Teljeskiőrlésű kenyér [1] | | | Brokkolikrémleves [1,7], levesgyöngy [1,3,7], Pincepörkölt (1,4,5,7,9), Vitaminsaláta csalamádé (12) | | | Karalábéleves zöldséggel [1], Makaróni tészta [1],  Reszelt sajt füstölt [7],  Tejfölös öntet natúr [7], Körte | | |  | | |  | | |
| Energia: 752,29 Kcal / 3 144,57 Kj | | | Energia: 998,10 Kcal / 4 172,06 Kj | | | Energia: 553,59 Kcal / 2 314,01 Kj | | | Energia: 754,47 Kcal / 3 153,68 Kj | | | Energia: 882,98 Kcal / 3 690,86 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 26,24 g | 30,06 g | 9,25 g | 34,43 g | 38,83 g | 7,76 g | 29,51 g | 26,93 g | 10,71 g | 28,13 g | 29,53 g | 9,83 g | 30,44 g | 34,10 g | 13,86 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 106,33 g | 1,22 g | 1,17 g | 125,03 g | 32,74 g | 1,37 g | 72,03 g | 0,50 g | 0,70 g | 94,67 g | 1,20 g | 1,47 g | 120,43 g | 1,62 g | 1,50 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7,9,(4),(5) | | | 1,3,4,7,10,(6),(8),(11) | | | 1,3,7,9,(6),(10) | | | 1,3,7,(4),(5),(9),(12) | | | 1,7 | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Ivójoghurt db [7,(1)], Banán | | | Vajkrém magyaros [7],  Rozsos zsemle [1,6,(7)], Retek | | | Kefir db [7], Korpás stangli [1] | | | Pogácsa klf. [1,3,7], Alma | | | Gyümölcsrizs [3,7] | | |  | | |  | | |
| Energia: 407,61 Kcal / 1 703,81 Kj | | | Energia: 68,44 Kcal / 286,08 Kj | | | Energia: 90,00 Kcal / 376,20 Kj | | | Energia: 496,01 Kcal / 2 073,32 Kj | | | Energia: 214,00 Kcal / 894,52 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 8,58 g | 5,79 g | 3,13 g | 6,85 g | 6,93 g | 4,05 g | 11,72 g | 6,23 g | 3,55 g | 8,92 g | 20,30 g | 10,40 g | 6,00 g | 4,40 g | 2,80 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 78,11 g | 22,45 g | 0,54 g | 26,70 g | 0,60 g | 0,89 g | 38,00 g | 9,20 g | 0,98 g | 66,50 g | 0,36 g | 1,72 g | 37,40 g | 0,84 g | 0,46 g |  |  |  |  |  |  |
| 7,(1) | | | 1,6,7 | | | 1,7 | | | 1,3,7 | | | 3,7 | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Penne arrabiata [1,7,(3)] | | | Kovászos kenyér [1],  Lecsó tojással [3,(1)] | | | Sült csirkecombfilé (1,3,6,7,10,11),  Görög saláta [7], Pita [1] | | | Túrós guba 15\* [1,7,(12)] | | | Citromos tea [12],  Pizza, sajtos [1,7] | | |  | | |  | | |
| Energia: 523,93 Kcal / 2 190,03 Kj | | | Energia: 355,31 Kcal / 1 485,20 Kj | | | Energia: 389,99 Kcal / 1 630,16 Kj | | | Energia: 239,22 Kcal / 999,94 Kj | | | Energia: 46,93 Kcal / 196,17 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 24,02 g | 13,49 g | 5,99 g | 12,18 g | 4,45 g | 0,90 g | 46,89 g | 23,28 g | 6,10 g | 13,85 g | 9,69 g | 5,33 g | 0,15 g | 0,00 g | 0,00 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 75,83 g | 11,22 g | 0,86 g | 64,73 g | 0,00 g | 1,63 g | 65,44 g | 0,00 g | 3,14 g | 24,02 g | 14,86 g | 0,22 g | 10,04 g | 10,04 g | 0,00 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,(3) | | | 1,3 | | | 1,7,(3),(6),(10),(11) | | | 1,7,(12) | | | 1,7,12 | | |  | | |  | | |