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

| **Heti étlap 2025.05.19. - 2025.05.23., 21. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tej 3 dl [7],  Ökörszem [1,7,(3,6,12)] | | | Citromos tea [12],  Csemege karaj (1,6,7),  Ráma Margarin, Paradicsom, Teljeskiőrlésű kenyér [1] | | | Gyümölcstea [12], TV paprika, Kenőmájas Gyulai [6,10], Burgonyás kenyér [1] | | | Kakaó [7], Briós 100 g [1,3,6,7] | | | Citromos tea [12],  Körített túró [7], Zsemle [1], Pritamin/kaliforniai | | |  | | |  | | |
| Energia: 132,00 Kcal / 551,76 Kj | | | Energia: 158,89 Kcal / 664,16 Kj | | | Energia: 299,80 Kcal / 1 253,16 Kj | | | Energia: 427,70 Kcal / 1 787,79 Kj | | | Energia: 459,99 Kcal / 1 922,76 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 18,74 g | 26,10 g | 9,27 g | 19,19 g | 5,78 g | 1,54 g | 9,96 g | 10,88 g | 4,55 g | 14,62 g | 10,77 g | 5,43 g | 14,65 g | 7,20 g | 4,33 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 51,50 g | 26,89 g | 1,07 g | 53,11 g | 10,04 g | 2,10 g | 39,31 g | 0,92 g | 1,94 g | 67,74 g | 28,15 g | 1,01 g | 81,26 g | 15,50 g | 2,20 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,(3),(6),(12) | | | 1,12,(6),(7) | | | 1,6,10,12 | | | 1,3,6,7 | | | 1,7,12 | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tk. zsemle [1],  Ráma Margarin,  Párizsi baromfi, TV paprika | | | Zsemle [1],  Vajkrém magyaros [7], Uborka | | | Ivójoghurt db [7,(1)], Kifli [1,7] | | | Korpás zsemle [1],  Ráma Margarin, Uborka,  Csirke sonka | | | Kefir db [7], Perec 60 g | | |  | | |  | | |
| Energia: 77,88 Kcal / 325,54 Kj | | | Energia: 221,69 Kcal / 926,66 Kj | | | Energia: 299,87 Kcal / 1 253,46 Kj | | | Energia: 54,23 Kcal / 226,68 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 |  |  |  |  |  |  |
| 9,14 g | 7,21 g | 1,93 g | 5,85 g | 6,57 g | 4,11 g | 9,24 g | 6,80 g | 3,44 g | 9,09 g | 4,00 g | 1,08 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 |  |  |  |  |  |  |
| 25,81 g | 0,47 g | 1,26 g | 33,84 g | 2,44 g | 0,93 g | 49,11 g | 22,58 g | 0,93 g | 20,56 g | 0,05 g | 1,19 g | 48,51 g | 9,62 g | 0,15 g |  |  |  |  |  |  |
| 1 | | | 1,7 | | | 1,7 | | | 1 | | | 7 | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Zöldségkrémleves [1,7,9,(3,6,10)], Levesgyöngy [1,3,7],  Tarhonyás hús [1,3,(4,5,7,9)], Vitaminsaláta (csalamádé) (12) | | | Gyümölcslé 0,2 l 100%,  Dubarry sertésszelet [1,7], Jázminrizs | | | Csurgatott tojásleves [1,3], Tökfőzelék [1,7], Sült virsli, Teljeskiőrlésű kenyér [1],  Túró Rudi [6,7,(5,8)] | | | Zöldséges  brokkolileves [1,9,(3,6,7,10)],  Natúr harcsafilé [1,4], Sajtmártás 1 dl [1,7], Bulgur [1] | | | Francia rakott  burgonya [1,3,7,(6,8,11)],  Csemege uborka [10], Alma, Zöldborsóleves galuskával [1,3,(9)] | | |  | | |  | | |
| Energia: 627,06 Kcal / 2 621,11 Kj | | | Energia: 1 314,15 Kcal / 5 493,15 Kj | | | Energia: 699,08 Kcal / 2 922,15 Kj | | | Energia: 766,67 Kcal / 3 204,68 Kj | | | Energia: 841,21 Kcal / 3 516,26 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 26,15 g | 26,02 g | 7,75 g | 56,84 g | 69,57 g | 31,00 g | 32,32 g | 47,37 g | 19,55 g | 43,38 g | 23,72 g | 9,01 g | 38,23 g | 23,95 g | 10,44 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 80,53 g | 2,15 g | 1,48 g | 114,47 g | 31,86 g | 0,63 g | 70,65 g | 8,94 g | 3,78 g | 90,62 g | 2,31 g | 0,72 g | 112,10 g | 9,15 g | 1,32 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7,9,(4),(5),(6),(10),(12) | | | 1,7 | | | 1,3,6,7,(5),(8) | | | 1,4,7,9,(3),(6),(10) | | | 1,3,7,10,(6),(8),(9),(11) | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Ropi [1,7], Natúr joghurt [7] | | | Keksz Mesefit Zab [1,7,(3,5,8)], Banán | | | Kakaós csiga [1,7,(5,6)], Körte | | | Pogácsa klf. [1,7,(6,12)], Alma | | | Almás pite [1,3,(7)] | | |  | | |  | | |
| Energia: 253,40 Kcal / 1 059,21 Kj | | | Energia: 421,90 Kcal / 1 763,54 Kj | | | Energia: 370,10 Kcal / 1 547,02 Kj | | | Energia: 69,58 Kcal / 290,84 Kj | | | Energia: 265,00 Kcal / 1 107,70 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 9,48 g | 5,90 g | 3,70 g | 5,79 g | 7,32 g | 3,40 g | 4,62 g | 12,54 g | 0,00 g | 3,88 g | 16,37 g | 4,47 g | 2,40 g | 12,50 g | 3,05 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 39,12 g | 9,70 g | 2,24 g | 80,50 g | 9,63 g | 0,23 g | 57,30 g | 0,00 g | 0,01 g | 30,86 g | 0,00 g | 1,01 g | 37,10 g | 0,00 g | 0,00 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | 1,7,(3),(5),(8) | | | 1,7,(5),(6) | | | 1,7,(6),(12) | | | 1,3,(7) | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Carbonara Burgonya [1,7,(10)] | | | Paradicsomos zöldbab 15[1], Kovászos kenyér [1], Fokhagymás  pulykacsíkok (3,6,7,9,10) | | | Milánói tészta húsos [1,7] | | | Galuska köret [1,3],  Lecsó darálthúsos friss (1) | | | Libazsír, Kovászos kenyér [1], Lilahagyma, Tej szívószálas [7] | | |  | | |  | | |
| Energia: 505,01 Kcal / 2 110,94 Kj | | | Energia: 485,59 Kcal / 2 029,77 Kj | | | Energia: 376,48 Kcal / 1 573,69 Kj | | | Energia: 842,02 Kcal / 3 519,64 Kj | | | Energia: 806,03 Kcal / 3 369,21 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 28,95 g | 14,98 g | 8,17 g | 28,85 g | 5,22 g | 0,72 g | 21,65 g | 13,22 g | 5,94 g | 30,36 g | 34,47 g | 9,56 g | 13,28 g | 52,84 g | 17,65 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 64,63 g | 1,68 g | 2,73 g | 79,86 g | 31,47 g | 1,24 g | 40,86 g | 4,02 g | 0,25 g | 98,55 g | 1,19 g | 0,61 g | 68,73 g | 10,60 g | 1,74 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,(10) | | | 1,(3),(6),(7),(9),(10) | | | 1,7 | | | 1,3 | | | 1,7 | | |  | | |  | | |