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

| **Heti étlap 2025.05.26. - 2025.05.30., 22. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tej 3 dl [7], Croissant [1,7] | | | Zabkása [1,7] | | | Gyümölcstea [12], Teljeskiőrlésű kenyér [1],  TV paprika, Kolbászkrém [7] | | | Gyümölcstea [12],  Ráma Margarin,  Pulykasonka [6,7,(9,10)],  Zsemle [1], Uborka | | | Citromos tea [12],  Snidlinges túró [7],  Teljeskiőrlésű kenyér [1] | | |  | | |  | | |
| Energia: 479,00 Kcal / 2 002,22 Kj | | | Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 Kj | | | Energia: 257,62 Kcal / 1 076,85 Kj | | | Energia: 430,52 Kcal / 1 799,57 Kj | | | Energia: 128,04 Kcal / 535,21 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 | 13,40 g | 6,40 g | 2,49 g | 16,03 g | 23,75 g | 12,53 g | 13,68 g | 10,63 g | 3,22 g | 15,98 g | 5,06 g | 2,27 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 | 41,35 g | 10,60 g | 0,24 g | 41,47 g | 1,55 g | 1,53 g | 67,65 g | 4,60 g | 2,48 g | 50,14 g | 10,04 g | 0,90 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | 1,7 | | | 1,7,12 | | | 1,6,7,12,(9),(10) | | | 1,7,12 | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Löncs (1,6,7),  Ráma Margarin, Zsemle [1], Pritamin/kaliforniai | | | Trappista sajt szeletelt [7],  Ráma Margarin, Paradicsom, Rozsos zsemle [1,6,(7)] | | | Puding [7], Körte | | | Almás pite [1,3,(7)],  Tej szívószálas [7] | | | Kifli [1,7], Ráma Margarin, Retek | | |  | | |  | | |
| Energia: 259,36 Kcal / 1 084,12 Kj | | | Energia: 35,73 Kcal / 149,35 Kj | | | Energia: 255,89 Kcal / 1 069,62 Kj | | | Energia: 344,20 Kcal / 1 438,76 Kj | | | Energia: 173,40 Kcal / 724,81 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 8,51 g | 9,23 g | 3,26 g | 6,20 g | 3,80 g | 1,30 g | 4,72 g | 4,49 g | 2,60 g | 7,80 g | 15,20 g | 4,85 g | 3,98 g | 5,04 g | 1,51 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 34,57 g | 1,84 g | 1,57 g | 26,23 g | 0,00 g | 0,73 g | 49,00 g | 19,50 g | 0,19 g | 45,56 g | 10,60 g | 0,23 g | 27,27 g | 0,13 g | 0,64 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,(6),(7) | | | 1,6,7 | | | 7 | | | 1,3,7 | | | 1,7 | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Palócleves [1,3,7],  Darásmetélt, Barackíz [1,(3)], Teljeskiőrlésű kenyér [1], Alma | | | Májgaluska leves [1,3,9], Finomfőzelék [1,7], Sült virsli, Teljeskiőrlésű kenyér [1] | | | Csicseriborsó krémleves [7], Kukoricapehely (1,5,7,8), Mézes mustáros csirkeragu [1,10], Kukoricás rizs | | | Vegyes  gyümölcsleves [7,(1,3,6,8,9,10,12)], Bajor sertéssült [1],  Hagymás törtburgonya,  Párolt lilakáposzta ½ | | | Zöldségleves [9,(1,3,6,7,10)], Vajgaluska [1,3,7],  Lencsés bolognai spagetti [1,(6)], Reszelt sajt [7], Alma | | |  | | |  | | |
| Energia: 744,92 Kcal / 3 113,77 Kj | | | Energia: 752,05 Kcal / 3 143,57 Kj | | | Energia: 779,62 Kcal / 3 258,81 Kj | | | Energia: 786,72 Kcal / 3 288,49 Kj | | | Energia: 817,72 Kcal / 3 418,07 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 29,69 g | 18,60 g | 5,19 g | 41,23 g | 45,18 g | 15,45 g | 38,64 g | 14,75 g | 3,35 g | 30,54 g | 23,80 g | 7,06 g | 34,12 g | 13,93 g | 6,99 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 137,42 g | 14,64 g | 0,81 g | 77,94 g | 14,12 g | 4,43 g | 120,80 g | 8,56 g | 1,37 g | 84,14 g | 17,08 g | 0,57 g | 134,57 g | 10,21 g | 1,21 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7 | | | 1,3,7,9 | | | 1,7,10,(5),(8) | | | 1,7,(3),(6),(8),(9),(10),(12) | | | 1,3,7,9,(6),(10) | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Actimel ivójoghurt [7],  Korpás kifli [1] | | | Szalámis pizza [1,7,(3,6,12)] | | | Sajtos rúd [1,7,(6,12)], Gyümölcspüré szívószálas db | | | Sajtkrém, natúr [7],  Tk. zsemle [1], Újhagyma db | | | Pizzás csavart rúd 100 g [1,7] | | |  | | |  | | |
| Energia: 77,00 Kcal / 321,86 Kj | | | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj | | | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj | | | Energia: 58,56 Kcal / 244,78 Kj | | | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 7,43 g | 2,11 g | 1,04 g | 5,82 g | 25,72 g | 6,79 g | 3,52 g | 16,70 g | 4,47 g | 7,95 g | 4,98 g | 2,77 g | 12,10 g | 3,50 g | 5,47 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 35,44 g | 5,12 g | 0,59 g | 28,86 g | 0,00 g | 2,27 g | 26,46 g | 0,00 g | 1,00 g | 26,82 g | 0,92 g | 0,77 g | 50,43 g | 0,00 g | 2,56 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | 1,7,(3),(6),(12) | | | 1,7,(6),(12) | | | 1,7 | | | 1,7 | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Vadas pulykaragu [1,7,10], Szalvétagombóc 15\* | | | Pestós csirkemell szelet [3,7], Burgonyapüré [7] | | | Tejbedara, Kakaószórás [1,6,7] | | | Sárgaborsó főzelék [1,7], Csirkepörkölt felt. (1,4,5,7,9),  Korpás kenyér [1] | | | Kakaó szívószálas [7],  Briós 100 g [1,3,6,7],  Mini margarin db | | |  | | |  | | |
| Energia: 459,24 Kcal / 1 919,62 Kj | | | Energia: 577,69 Kcal / 2 414,74 Kj | | | Energia: 306,26 Kcal / 1 280,17 Kj | | | Energia: 477,05 Kcal / 1 994,07 Kj | | | Energia: 854,00 Kcal / 3 569,72 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 33,13 g | 9,83 g | 3,32 g | 30,97 g | 25,44 g | 5,78 g | 13,34 g | 6,38 g | 3,67 g | 31,82 g | 15,99 g | 3,21 g | 21,40 g | 24,80 g | 10,40 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 57,32 g | 1,11 g | 0,40 g | 55,16 g | 3,25 g | 0,98 g | 47,63 g | 19,65 g | 0,48 g | 64,38 g | 3,34 g | 1,21 g | 135,60 g | 54,84 g | 1,86 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,10 | | | 3,7 | | | 1,6,7 | | | 1,7,(4),(5),(9) | | | 1,3,6,7 | | |  | | |  | | |