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

| **Heti étlap 2025.06.02. - 2025.06.06., 23. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tej 3 dl [7], Pogácsa klf. [1,3,7] | | | Tej 3 dl [7],  Gabonapehely [1,(5,6,7,8)] | | | Gyümölcstea [12],  Trappista sajt szeletelt [7], Ráma Margarin, Paradicsom, Korpás kenyér [1] | | | Gyümölcstea [12],  Ráma Margarin,  Teljeskiőrlésű kenyér [1], Újhagyma db,  Csemege szalámi | | | Citromos tea [12],  Tojáskrém [3,7,10],  Teljeskiőrlésű kenyér [1], Paradicsom | | |  | | |  | | |
| Energia: 548,00 Kcal / 2 290,64 Kj | | | Energia: 352,50 Kcal / 1 473,45 Kj | | | Energia: 277,56 Kcal / 1 160,20 Kj | | | Energia: 259,94 Kcal / 1 086,55 Kj | | | Energia: 219,43 Kcal / 917,22 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 | 13,10 g | 12,00 g | 3,35 g | 8,05 g | 6,31 g | 2,59 g | 14,93 g | 25,00 g | 9,66 g | 12,57 g | 16,15 g | 9,05 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 | 46,30 g | 33,00 g | 0,51 g | 45,23 g | 3,39 g | 1,33 g | 40,28 g | 0,92 g | 2,54 g | 51,48 g | 10,65 g | 1,14 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7 | | | 1,7,(5),(6),(8) | | | 1,7,12 | | | 1,12 | | | 1,3,7,10,12 | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Pulykasonka [6,7,(9,10)],  Ráma Margarin,  Korpás zsemle [1], TV paprika | | | Ivójoghurt db [7,(1)], Alma | | | Párizsi baromfi,  Ráma Margarin, Uborka, Rozsos zsemle [1,6,(7)] | | | Gyümölcsjoghurt [7],  Korpás stangli [1], Alma | | | Ráma Margarin, Kifli [1,7], Sárgarépa | | |  | | |  | | |
| Energia: 69,18 Kcal / 289,17 Kj | | | Energia: 235,69 Kcal / 985,18 Kj | | | Energia: 75,53 Kcal / 315,72 Kj | | | Energia: 230,01 Kcal / 961,44 Kj | | | Energia: 181,83 Kcal / 760,05 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 7,65 g | 6,01 g | 1,62 g | 6,39 g | 5,79 g | 3,13 g | 8,79 g | 7,28 g | 2,01 g | 13,09 g | 4,88 g | 2,80 g | 4,04 g | 5,07 g | 1,52 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 21,28 g | 0,00 g | 1,12 g | 36,45 g | 22,45 g | 0,51 g | 26,09 g | 0,15 g | 1,29 g | 70,60 g | 16,73 g | 1,08 g | 29,15 g | 0,13 g | 0,69 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,6,7,(9),(10) | | | 7,(1) | | | 1,6,(7) | | | 1,7 | | | 1,7 | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Alföldi gulyásleves [1,3,9,(4,5,7)], Piskótakocka [1,3,6,7],  Erdei gyümölcs-öntet (3,6,7,9,10) | | | Csontleves  cérnametélttel [1,9,(6)], Zöldborsófőzelék [1,7,(9)], Harcsafasírt [1,3,4,(6,7,8,11)], Teljeskiőrlésű kenyér [1] | | | Gyümölcslé 0,2 l 100%, Rántott borda [1,3,(6,7,8,11)], Burgonyapüré [7],  Őszibarack befőtt | | | Magyaros gombaleves [1,3,9], Vadas pulykaragu [1,7,10], Rövidcső tészta [1] | | | Sajtkrémleves [1,7],  Levesgyöngy [1,3,7],  Gránátos kocka [1,(3)],  Csemege uborka [10],  Túró Rudi [6,7,(5,8)] | | |  | | |  | | |
| Energia: 763,23 Kcal / 3 190,30 Kj | | | Energia: 801,38 Kcal / 3 349,77 Kj | | | Energia: 748,13 Kcal / 3 127,18 Kj | | | Energia: 758,28 Kcal / 3 169,61 Kj | | | Energia: 949,95 Kcal / 3 970,79 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 20,91 g | 34,97 g | 3,99 g | 46,62 g | 24,22 g | 4,46 g | 28,48 g | 15,11 g | 6,00 g | 47,82 g | 18,57 g | 4,70 g | 33,47 g | 28,82 g | 15,86 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 90,58 g | 12,50 g | 0,38 g | 131,47 g | 22,12 g | 2,00 g | 122,41 g | 52,86 g | 0,39 g | 97,74 g | 1,26 g | 1,37 g | 137,09 g | 5,93 g | 1,49 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,6,7,9,(4),(5),(10) | | | 1,3,4,7,9,(6),(8),(11) | | | 1,3,7,(6),(8),(11) | | | 1,3,7,9,10 | | | 1,3,6,7,10,(5),(8) | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Kefir db [7], Perec 60 g | | | Vajkrém magyaros [7],  Zsemle [1], Uborka | | | Natúr joghurt [7], Kifli [1,7] | | | Zsemle [1],  Kenőmájas Gyulai [6,10], Pritamin/kaliforniai | | | Nektarin, Rétes klf. | | |  | | |  | | |
| Energia: 90,00 Kcal / 376,20 Kj | | | Energia: 221,69 Kcal / 926,66 Kj | | | Energia: 219,16 Kcal / 916,09 Kj | | | Energia: 229,52 Kcal / 959,39 Kj | | | Energia: 526,05 Kcal / 2 198,89 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 | 5,85 g | 6,57 g | 4,11 g | 8,13 g | 5,21 g | 3,11 g | 6,78 g | 6,78 g | 2,95 g | 7,06 g | 22,26 g | 0,12 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 | 33,84 g | 2,44 g | 0,93 g | 33,38 g | 9,33 g | 0,65 g | 34,18 g | 1,84 g | 1,25 g | 71,09 g | 0,00 g | 0,01 g |  |  |  |  |  |  |
| 7 | | | 1,7 | | | 1,7 | | | 1,6,10 | | | – | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Parajos csirkés penne [1,7,(3)] | | | Lecsó virslivel friss (1), Kovászos kenyér [1] | | | Máktöltelékes  nudli [1,7,(3,6,8,11)],  Vaníliasodó [7,(1,3,6,9,10)] | | | Lencsefőzelék [1,7,10],  Korpás kenyér [1],  Csibefasírt [1,3,(6,7,8,11)] | | | Gyümölcslé 0,2 l 100%,  Pizza sajtos [1,7], Csokiszelet [7,(5)] | | |  | | |  | | |
| Energia: 430,16 Kcal / 1 798,07 Kj | | | Energia: 841,23 Kcal / 3 516,34 Kj | | | Energia: 548,44 Kcal / 2 292,48 Kj | | | Energia: 808,76 Kcal / 3 380,62 Kj | | | Energia: 92,00 Kcal / 384,56 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 30,04 g | 3,21 g | 1,12 g | 28,79 g | 48,75 g | 18,22 g | 16,86 g | 6,71 g | 2,39 g | 47,35 g | 24,05 g | 5,14 g | 1,51 g | 2,33 g | 1,36 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 69,53 g | 1,31 g | 0,34 g | 69,33 g | 0,65 g | 4,63 g | 102,93 g | 39,83 g | 0,68 g | 101,27 g | 4,49 g | 1,50 g | 26,13 g | 31,43 g | 0,03 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,(3) | | | 1 | | | 1,7,(3),(6),(8),(9),(10),(11) | | | 1,3,7,10,(6),(8),(11) | | | 1,7,(5) | | |  | | |  | | |