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

| **Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.18., 20. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tej 3 dl [7],  Pizzás csavart rúd 100 g [1,7] | | | Gyümölcstea [12],  Paprikás szalámi,  Ráma Margarin, TV paprika, Teljeskiőrlésű kenyér [1] | | | Citromos tea [12], Tojásrántotta [3], Teljeskiőrlésű kenyér [1] | | | Kakaó [7], Kalács [1,3,6,7],  Teavaj [7] | | | Gyümölcstea [12], Tavaszi túró [7], Teljeskiőrlésű kenyér [1] | | | Tej 3 dl [7], Pogácsa klf. [1,3,7] | | | Gyümölcstea [12], Teljeskiőrlésű kenyér [1], Csemege karaj (1,6,7),  Ráma Margarin, Uborka | | |
| Energia: 132,00 Kcal / 551,76 Kj | | | Energia: 314,22 Kcal / 1 313,44 Kj | | | Energia: 214,52 Kcal / 896,69 Kj | | | Energia: 572,30 Kcal / 2 392,21 Kj | | | Energia: 89,57 Kcal / 374,40 Kj | | | Energia: 548,00 Kcal / 2 290,64 Kj | | | Energia: 112,13 Kcal / 468,70 Kj | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 21,40 g | 8,00 g | 8,17 g | 17,09 g | 30,13 g | 11,76 g | 19,76 g | 13,81 g | 3,08 g | 14,70 g | 26,77 g | 16,83 g | 15,92 g | 5,07 g | 2,27 g | 17,30 g | 24,80 g | 13,10 g | 18,99 g | 5,72 g | 1,52 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 64,23 g | 15,90 g | 2,86 g | 40,15 g | 0,92 g | 2,94 g | 48,13 g | 10,04 g | 1,10 g | 67,80 g | 19,86 g | 1,02 g | 41,47 g | 0,92 g | 0,91 g | 64,20 g | 16,26 g | 2,00 g | 42,68 g | 0,92 g | 2,10 g |
| 1,7 | | | 1,12 | | | 1,3,12 | | | 1,3,6,7 | | | 1,7,12 | | | 1,3,7 | | | 1,12,(6),(7) | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Kefir db [7], Korpás stangli [1] | | | Actimel ivójoghurt [7],  Ropi [1,7] | | | Sertés sonka,  Ráma Margarin,  Korpás zsemle [1], TV paprika | | | Kockasajt [7], Tk. zsemle [1], Alma | | | Sajtkrém, natúr [7],  Rozsos zsemle [1,6,(7)], Pritamin/kaliforniai | | | Pulykasonka [6,7,(9,10)],  Ráma Margarin, TV paprika,  Tk. zsemle [1] | | | Gyümölcspüré szívószálas db, Keksz Mesefit Zab [1,7,(3,5,8)] | | |
| Energia: 90,00 Kcal / 376,20 Kj | | | Energia: 245,00 Kcal / 1 024,10 Kj | | | Energia: 58,98 Kcal / 246,54 Kj | | | Energia: 115,19 Kcal / 481,49 Kj | | | Energia: 63,86 Kcal / 266,93 Kj | | | Energia: 69,18 Kcal / 289,17 Kj | | | Energia: 180,40 Kcal / 754,07 Kj | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 11,72 g | 6,23 g | 3,55 g | 7,80 g | 3,20 g | 1,90 g | 7,95 g | 3,73 g | 1,32 g | 8,36 g | 3,40 g | 1,75 g | 7,84 g | 5,19 g | 2,86 g | 8,72 g | 6,16 g | 1,63 g | 3,24 g | 7,65 g | 3,40 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 38,00 g | 9,20 g | 0,98 g | 44,40 g | 5,62 g | 2,13 g | 22,09 g | 0,00 g | 1,18 g | 41,12 g | 0,72 g | 0,88 g | 28,47 g | 0,60 g | 0,79 g | 26,14 g | 0,32 g | 1,24 g | 34,44 g | 9,63 g | 0,19 g |
| 1,7 | | | 1,7 | | | 1 | | | 1,7 | | | 1,6,7 | | | 1,6,7,(9),(10) | | | 1,7,(3),(5),(8) | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Frankfurtileves [1,7,(3,9,10)], Máktöltelékes  nudli [1,(3,6,7,8,11)],  Vaníliasodó [7,(1,3,6,9,10)],  Alma | | | Csontleves  zöldséggel [1,7,9,(3,6,10,12)],  Főtt sertésszelet, Meggymártás [7,(1,3,6,9,10)],  Főtt burgonya ½ | | | Tavaszi zöldségleves [1,9,(6)], Bakonyi pulykaragu [1,5,7,(4,9)], Szarvacska tészta [1] | | | Zellerkrémleves [7,9], kenyérkockával [1],  Bácskai rizseshús (1,4,5,7,9), Csemege uborka [10] | | | Magyaros karfiolleves [1,9], Parajfőzelék [1,7], Főtt tojás [3], Teljeskiőrlésű kenyér [1], Banán | | | Reszelttészta leves [1,3,9],  Chilis bab [1,(3,6,7,9,10)], Teljeskiőrlésű kenyér [1] | | | Gyümölcslé 0,2 l 100%,  Majorannás  csirketokány [1,7,(4,5,9)],  Orsó tészta [1],  Csokiszelet [7,(5)] | | |
| Energia: 772,98 Kcal / 3 231,06 Kj | | | Energia: 584,00 Kcal / 2 441,12 Kj | | | Energia: 659,95 Kcal / 2 758,59 Kj | | | Energia: 733,47 Kcal / 3 065,90 Kj | | | Energia: 628,51 Kcal / 2 627,17 Kj | | | Energia: 683,12 Kcal / 2 855,44 Kj | | | Energia: 624,75 Kcal / 2 611,46 Kj | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 24,32 g | 14,36 g | 5,51 g | 35,27 g | 16,50 g | 6,23 g | 39,97 g | 12,46 g | 3,05 g | 25,24 g | 25,42 g | 8,48 g | 35,48 g | 24,78 g | 4,67 g | 51,00 g | 20,37 g | 6,07 g | 40,92 g | 10,79 g | 2,92 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 131,56 g | 38,02 g | 1,28 g | 71,70 g | 14,03 g | 1,48 g | 96,87 g | 3,10 g | 1,01 g | 103,37 g | 4,46 g | 1,79 g | 130,69 g | 7,34 g | 1,79 g | 141,73 g | 8,75 g | 2,27 g | 102,95 g | 33,10 g | 0,49 g |
| 1,7,(3),(6),(8),(9),(10),(11) | | | 1,7,9,(3),(6),(10),(12) | | | 1,5,7,9,(4),(6) | | | 1,7,9,10,(4),(5) | | | 1,3,7,9 | | | 1,3,9,(6),(7),(10) | | | 1,7,(4),(5),(9) | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Löncs (1,6,7), Ráma Margarin,  Zsemle [1], Uborka | | | Trappista sajt szeletelt [7],  Ráma Margarin,  Tk. zsemle [1], Újhagyma db | | | Banán,  Csicseriborsós snack [6,7] | | | Ivójoghurt db [7,(1)],  Sajtos rúd [1,7,(6,12)] | | | Rétes klf. | | | Alma, Vaníliás krémtúró [7] | | | Tej szívószálas [7], Briós [1,3,6,7] | | |
| Energia: 253,63 Kcal / 1 060,17 Kj | | | Energia: 37,08 Kcal / 154,99 Kj | | | Energia: 363,42 Kcal / 1 519,10 Kj | | | Energia: 166,11 Kcal / 694,34 Kj | | | Energia: 398,90 Kcal / 1 667,40 Kj | | | Energia: 233,91 Kcal / 977,74 Kj | | | Energia: 241,70 Kcal / 1 010,31 Kj | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 8,51 g | 9,17 g | 3,25 g | 6,43 g | 3,63 g | 1,21 g | 4,72 g | 6,19 g | 5,42 g | 8,67 g | 22,16 g | 7,60 g | 4,90 g | 21,20 g | 0,00 g | 8,57 g | 4,50 g | 3,06 g | 9,25 g | 6,40 g | 3,50 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 33,27 g | 1,84 g | 1,58 g | 26,02 g | 0,32 g | 0,71 g | 200,86 g | 9,38 g | 0,15 g | 39,31 g | 22,45 g | 1,48 g | 44,00 g | 0,00 g | 0,00 g | 36,80 g | 19,32 g | 0,17 g | 36,86 g | 16,33 g | 0,63 g |
| 1,(6),(7) | | | 1,7 | | | 6,7 | | | 1,7,(6),(12) | | | — | | | 7 | | | 1,3,6,7 | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Halrudacska, Párolt zöldség | | | Bácskai csirkemáj [1,3,(4,5,7,9)], Céklasaláta [10] | | | Vaníliás puliszka, Fahéj [7] | | | Citromos tea [12],  Grill csirkemell  szendvics [1,(3,6,7,10,11)] | | | Citromos tea [12],  Tepertőkrém [7,10],  Kovászos kenyér [1], Lilahagyma,  Kefir db [7] | | | Gyümölcslé 0,2 l 100%,  Szalámis pizza [1,7,(3,6,12)] | | | Mozarella sajt [7],  Ráma Margarin, Paradicsom, Burgonyás kenyér [1],  Nápolyi szelet [1,6,7,(3,5,8)] | | |
| Energia: 557,63 Kcal / 2 330,89 Kj | | | Energia: 589,85 Kcal / 2 465,57 Kj | | | Energia: 455,83 Kcal / 1 905,37 Kj | | | Energia: 501,71 Kcal / 2 097,15 Kj | | | Energia: 837,22 Kcal / 3 499,58 Kj | | | Energia: 92,00 Kcal / 384,56 Kj | | | Energia: 573,05 Kcal / 2 395,35 Kj | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 28,26 g | 16,60 g | 0,63 g | 30,16 g | 18,77 g | 2,72 g | 12,66 g | 13,65 g | 6,98 g | 39,79 g | 2,70 g | 0,77 g | 18,75 g | 47,70 g | 20,15 g | 12,64 g | 51,44 g | 13,58 g | 20,78 g | 26,00 g | 14,62 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 65,84 g | 9,06 g | 0,30 g | 81,07 g | 10,50 g | 1,15 g | 69,85 g | 37,56 g | 0,35 g | 75,95 g | 13,72 g | 2,53 g | 76,65 g | 19,50 g | 2,11 g | 80,32 g | 28,00 g | 4,55 g | 63,46 g | 10,96 g | 1,61 g |
| — | | | 1,3,10,(4),(5),(7),(9) | | | 7 | | | 1,12,(3),(6),(7),(10),(11) | | | 1,7,10,12 | | | 1,7,(3),(6),(12) | | | 1,6,7,(3),(5),(8) | | |