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

| **Heti étlap 2025.06.09. - 2025.06.13., 24. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tej 3 dl [7], Túrós táska [1,3,7] | | | Tej 3 dl [7], Sajtos rúd [1,3,7] | | | Citromos tea [12],  Főtt virsli rúd, Ketchup, Teljeskiőrlésű kenyér [1] | | | Zabkása [1,7] | | | Teljeskiőrlésű kenyér [1], Padlizsánkrém [3,10], Tej 3 dl [7], Pritamin/kaliforniai | | |  | | |  | | |
| Energia: 523,00 Kcal / 2 186,14 Kj | | | Energia: 132,00 Kcal / 551,76 Kj | | | Energia: 383,23 Kcal / 1 601,90 Kj | | | Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 Kj | | | Energia: 207,51 Kcal / 867,39 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 17,60 g | 24,50 g | 11,80 g | 19,74 g | 33,41 g | 16,80 g | 22,41 g | 27,47 g | 10,98 g | 13,40 g | 6,40 g | 2,49 g | 17,94 g | 10,51 g | 3,32 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 58,30 g | 26,89 g | 1,20 g | 52,58 g | 15,90 g | 1,17 g | 56,73 g | 17,24 g | 3,87 g | 41,35 g | 10,60 g | 0,24 g | 57,64 g | 16,51 g | 1,39 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7 | | | 1,3,7 | | | 1,12 | | | 1,7 | | | 1,3,7,10 | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Actimel ivójoghurt [7],  Ropi [1,7] | | | Párizsi baromfi,  Ráma Margarin,  Zsemle [1], Uborka | | | Korpás stangli [1],  Sajtkrém natúr [7], Paradicsom | | | Perec 60 g, Őszibarack | | | Pogácsa klf. [1,3,7] | | |  | | |  | | |
| Energia: 245,00 Kcal / 1 024,10 Kj | | | Energia: 228,89 Kcal / 956,76 Kj | | | Energia: 61,17 Kcal / 255,69 Kj | | | Energia: 102,38 Kcal / 427,95 Kj | | | Energia: 416,00 Kcal / 1 738,88 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 7,80 g | 3,20 g | 1,90 g | 7,79 g | 6,92 g | 2,07 g | 9,71 g | 5,24 g | 2,81 g | 9,53 g | 6,94 g | 2,86 g | 8,00 g | 20,30 g | 10,40 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 44,40 g | 5,62 g | 2,13 g | 33,27 g | 1,99 g | 1,36 g | 35,21 g | 0,60 g | 1,04 g | 65,31 g | 0,42 g | 0,02 g | 50,40 g | 0,36 g | 1,70 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | 1 | | | 1,7 | | | – | | | 1,3,7 | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Szarvacska tészta [1],  Pulyka-paprikás [1,7,(4,5,9)], Csemege uborka [10], Gyümölcslé 0,2 l 100%,  Fánk töltött | | | Reszelttészta leves [1,3,9], Paradicsomos káposzta [1], Fokhagymás sertés csíkok, Teljeskiőrlésű kenyér [1] | | | Trópusi  gyümölcsleves [7,(1,3,6,9,10)], Májas csirkeragu (1,4,5,7,9), Kuszkusz [1,(5,6,8,11)] | | | Francia hagymaleves [1,7], kenyérkocka [1],  Rakott burgonya  gazdagon [1,3,7,(6)], Vitaminsaláta (csalamádé (12)) | | | Zöldséges fejtett bableves [1,9], Spenótos tészta [1,7,(3)],  Reszelt sajt füstölt [7], Nektarin | | |  | | |  | | |
| Energia: 733,87 Kcal / 3 067,58 Kj | | | Energia: 376,30 Kcal / 1 572,93 Kj | | | Energia: 759,78 Kcal / 3 175,88 Kj | | | Energia: 1 229,99 Kcal / 5 141,36 Kj | | | Energia: 878,51 Kcal / 3 672,17 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 44,62 g | 17,87 g | 3,25 g | 27,52 g | 20,76 g | 6,62 g | 26,34 g | 32,83 g | 7,22 g | 40,04 g | 76,00 g | 24,08 g | 30,84 g | 19,82 g | 7,79 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 109,15 g | 31,44 g | 1,22 g | 52,12 g | 7,61 g | 0,93 g | 99,87 g | 36,16 g | 1,15 g | 101,30 g | 4,73 g | 3,57 g | 133,44 g | 3,93 g | 1,38 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,10,(4),(5),(9) | | | 1,3,9 | | | 1,7,(3),(4),(5),(6),(8),(9),(10),(11) | | | 1,3,7,(6),(12) | | | 1,7,9,(3) | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Puding [7],  Keksz Mesefit Zab [1,7,(3,5,8)] | | | Kefir db [7],  Csicseriborsós snack [6,7] | | | Ízes levél | | | Ráma Margarin,  Pulykasonka [6,7,(9,10)],  TV paprika, Korpás zsemle [1] | | | Grízpuding [1,7,(3)] | | |  | | |  | | |
| Energia: 314,40 Kcal / 1 314,19 Kj | | | Energia: 211,92 Kcal / 885,83 Kj | | | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj | | | Energia: 69,18 Kcal / 289,17 Kj | | | Energia: 85,71 Kcal / 358,27 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 6,60 g | 11,12 g | 6,00 g | 6,53 g | 11,44 g | 8,87 g | 0,00 g | 0,00 g | 0,00 g | 7,65 g | 6,01 g | 1,62 g | 2,54 g | 3,00 g | 0,00 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 46,24 g | 29,13 g | 0,36 g | 150,90 g | 18,58 g | 0,25 g | 0,00 g | 0,00 g | 0,00 g | 21,28 g | 0,00 g | 1,12 g | 12,04 g | 0,00 g | 0,00 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,(3),(5),(8) | | | 6,7 | | | ? | | | 1,6,7,(9),(10) | | | 1,7,(3) | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Főtt füstölt tarja,  Ráma Margarin, TV paprika, Korpás kenyér [1],  Tejszelet [1,7,(3,6)] | | | Tejberizs kakaószórás [6,7] | | | Rántott karfiol [1,(3,4,6,7)], Majonézes  burgonyasaláta [3,7,10] | | | Bakonyi húsgolyó  csirke [1,3,7,(4,5,6,8,9,11)],  Galuska köret [1,3] | | | Citromos tea [12],  Tepertőkrém [7,10],  Kovászos kenyér [1], Lilahagyma,  Túró Rudi [6,7,(5,8)] | | |  | | |  | | |
| Energia: 515,84 Kcal / 2 156,21 Kj | | | Energia: 603,33 Kcal / 2 521,92 Kj | | | Energia: 661,92 Kcal / 2 766,83 Kj | | | Energia: 761,33 Kcal / 3 182,36 Kj | | | Energia: 714,16 Kcal / 2 985,19 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 19,66 g | 20,92 g | 9,50 g | 18,12 g | 9,71 g | 5,19 g | 13,40 g | 32,89 g | 6,22 g | 44,00 g | 23,42 g | 5,35 g | 14,09 g | 39,26 g | 17,86 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 63,81 g | 3,09 g | 3,23 g | 108,98 g | 40,66 g | 0,51 g | 71,70 g | 1,91 g | 2,01 g | 100,29 g | 1,39 g | 0,84 g | 70,76 g | 11,35 g | 1,59 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,(3),(6) | | | 6,7 | | | 1,3,7,10,(4),(6) | | | 1,3,7,(4),(5),(6),(8),(9),(11) | | | 1,6,7,10,12,(5),(8) | | |  | | |  | | |