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

| **Heti étlap 2025.06.23. - 2025.06.27., 26. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tej 3 dl [7], Croissant [1,7] | | | Gyümölcstea [12],  Trappista sajt szeletelt [7],  Ráma Margarin, Tk.kenyér [1], Pritamin/kaliforniai | | | Citromos tea [12],  Párizsi marha [6],  Ráma Margarin,  Burgonyás kenyér [1], Uborka | | | Gyümölcstea [12],  Körített túró [7], Zsemle [1], Retek | | | Banán turmix [7], Baconos kifli [1] | | |  | | |  | | |
| Energia: 479,00 Kcal / 2 002,22 Kj | | | Energia: 76,44 Kcal / 319,52 Kj | | | Energia: 378,39 Kcal / 1 581,67 Kj | | | Energia: 391,98 Kcal / 1 638,48 Kj | | | Energia: 172,77 Kcal / 722,18 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 | 9,38 g | 6,54 g | 2,16 g | 11,44 g | 15,03 g | 5,50 g | 13,25 g | 5,91 g | 3,54 g | 19,16 g | 5,20 g | 2,96 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 | 41,60 g | 0,92 g | 1,07 g | 47,68 g | 10,04 g | 2,22 g | 69,38 g | 6,03 g | 2,06 g | 80,27 g | 16,90 g | 1,33 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | 1,7,12 | | | 1,6,12 | | | 1,7,12 | | | 1,7 | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Actimel ivójoghurt [7],  Perec 60 g | | | Kefir db [7], Ropi [1,7] | | | Natúr joghurt [7],  Sajtos rúd [1,7,(6,12)] | | | Őszibarack,  Keksz Mesefit Zab [1,7,(3,5,8)] | | | Mozarella sajt [7], Alma, Ráma Margarin, Tk. zsemle [1] | | |  | | |  | | |
| Energia: 77,00 Kcal / 321,86 Kj | | | Energia: 258,00 Kcal / 1 078,44 Kj | | | Energia: 85,40 Kcal / 356,97 Kj | | | Energia: 274,59 Kcal / 1 147,79 Kj | | | Energia: 184,71 Kcal / 772,09 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 10,58 g | 8,44 g | 3,86 g | 9,80 g | 6,95 g | 4,35 g | 7,56 g | 20,57 g | 7,27 g | 4,41 g | 7,32 g | 3,40 g | 13,48 g | 9,07 g | 4,57 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 54,81 g | 5,54 g | 0,10 g | 38,10 g | 9,70 g | 2,18 g | 23,58 g | 9,20 g | 1,20 g | 45,54 g | 9,63 g | 0,20 g | 40,71 g | 0,99 g | 0,81 g |  |  |  |  |  |  |
| 7 | | | 1,7 | | | 1,7,(6),(12) | | | 1,7,(3),(5),(8) | | | 1,7 | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Gombócleves [1,9,(3,6,7,10)], Magyaros tökfőzelék [1,7], Fokhagymás  pulykacsíkok (3,6,7,9,10),  Tk. kenyér [1], Nektarin | | | Csurgatott tojásleves [1,3],  Svéd húsgolyó [1,3,7,(6,8,11)],  Burgonyapüré vajas [7],  Csemege uborka [10] | | | Fejtett bableves  füstölt hús [1,3,9], Császármorzsa mirelit [1,3,7], Barackíz öntet, Cukor szórat, Tk. kenyér [1] | | | Kókuszos  ananászleves (1,3,6,7,9,10),  Palermói csirke [7], Petrezselymes jázminrizs | | | Zöldségkrém leves [1,7,(3,9,10)], levesgyöngy [1,3,7],  Húsos orsótészta [1,(4,5,7,9)], Ketchup, Túró Rudi [6,7,(5,8)] | | |  | | |  | | |
| Energia: 523,27 Kcal / 2 187,27 Kj | | | Energia: 738,71 Kcal / 3 087,81 Kj | | | Energia: 1 147,00 Kcal / 4 794,46 Kj | | | Energia: 666,36 Kcal / 2 785,38 Kj | | | Energia: 894,15 Kcal / 3 737,55 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 36,06 g | 9,71 g | 2,10 g | 32,06 g | 30,61 g | 12,30 g | 33,36 g | 36,73 g | 7,30 g | 35,41 g | 17,93 g | 8,89 g | 39,12 g | 32,72 g | 13,41 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 107,27 g | 1,95 g | 1,74 g | 78,69 g | 5,18 g | 0,95 g | 188,84 g | 58,82 g | 2,50 g | 95,38 g | 4,54 g | 0,38 g | 111,42 g | 14,62 g | 1,33 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,9,(3),(6),(10) | | | 1,3,7,10,(6),(8),(11) | | | 1,3,7,9 | | | 7,(1),(3),(6),(9),(10) | | | 1,3,6,7,(4),(5),(8),(9),(10) | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Korpás stangli [1],  Kockasajt [7], Paradicsom | | | Kenőmájas Gyulai [6,10],  Korpás zsemle [1], Alma | | | Vajkrém magyaros [7],  Korpás zsemle [1],  Pritamin/kaliforniai | | | Újhagyma db, Ráma Margarin, Tk. zsemle [1], Zala felvágott [6] | | | Vaníliás krémtúró [7], Kifli [1,7] | | |  | | |  | | |
| Energia: 41,75 Kcal / 174,52 Kj | | | Energia: 146,91 Kcal / 614,08 Kj | | | Energia: 74,06 Kcal / 309,57 Kj | | | Energia: 91,32 Kcal / 381,72 Kj | | | Energia: 287,66 Kcal / 1 202,42 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 9,32 g | 3,67 g | 1,79 g | 7,62 g | 6,77 g | 2,79 g | 6,07 g | 6,71 g | 3,97 g | 9,50 g | 8,19 g | 2,89 g | 11,30 g | 5,51 g | 3,37 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 34,24 g | 0,40 g | 1,13 g | 35,76 g | 0,00 g | 1,06 g | 22,43 g | 0,60 g | 0,71 g | 26,30 g | 0,32 g | 1,30 g | 47,36 g | 19,45 g | 0,59 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | 1,6,10 | | | 1,7 | | | 1,6 | | | 1,7 | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Citromos tea [12],  Sertés sonka, TV paprika,  Ráma Margarin,  Kovászos kenyér [1],  Túró Rudi [6,7,(5,8)] | | | Citromos tea [12],  Gyulai szárazkolbász,  Ráma Margarin, Zsemle [1],  TV paprika, Csokiszelet [7,(5)], | | | Gyümölcslé 0,2 l 100%,  Pizza sajtos [1,7] | | | Kakaó szívószálas [7],  Kalács [1,3,6,7], Teavaj [7] | | | Citromos tea [12],  Csemege szalámi,  Ráma Margarin,  Császárzsemle [1], TV paprika | | |  | | |  | | |
| Energia: 524,23 Kcal / 2 191,28 Kj | | | Energia: 638,95 Kcal / 2 670,81 Kj | | | Energia: 92,00 Kcal / 384,56 Kj | | | Energia: 609,60 Kcal / 2 548,13 Kj | | | Energia: 593,19 Kcal / 2 479,53 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 16,08 g | 11,75 g | 6,80 g | 20,39 g | 29,06 g | 11,98 g | 1,00 g | 0,00 g | 0,00 g | 13,78 g | 26,40 g | 17,00 g | 17,94 g | 29,74 g | 11,70 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 83,00 g | 11,15 g | 2,78 g | 79,89 g | 17,45 g | 3,28 g | 22,60 g | 28,00 g | 0,01 g | 78,86 g | 30,53 g | 1,07 g | 61,61 g | 10,04 g | 2,16 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,6,7,12,(5),(8) | | | 1,7,12,(5) | | | 1,7 | | | 1,3,6,7 | | | 1,12 | | |  | | |  | | |