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

| **Heti étlap 2025.06.30. - 2025.07.04., 27. hét** |
| --- |
|  |  | **Hétfő** | **Kedd** | **Szerda** | **Csütörtök** | **Péntek** | **Szombat** | **Vasárnap** |
| **Reggeli** | **(00124)****Gyerek 15 évtől** | Tej 3 dl [7], Pogácsa klf. [1,3,7] | Gyümölcstea [12], Csemege szalámi, Ráma Margarin, TV paprika, Tk. kenyér [1] | Tej 3 dl [7], Vajkrém magyaros [7], Pritamin/kaliforniai, Sajtos stangli [1,3,7] | Tej 3 dl [7], Briós 100 g [1,3,6,7] | Gyümölcstea [12], Csirke sonka, Ráma Margarin, Korpás kenyér [1], Pritamin/kaliforniai |  |  |
| Energia: 548,00 Kcal / 2 290,64 Kj | Energia: 314,22 Kcal / 1 313,44 Kj | Energia: 490,75 Kcal / 2 051,34 Kj | Energia: 457,00 Kcal / 1 910,26 Kj | Energia: 317,95 Kcal / 1 329,03 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 | 17,09 g | 30,13 g | 11,76 g | 23,14 g | 17,85 g | 10,89 g | 17,00 g | 11,90 g | 6,10 g | 14,16 g | 7,20 g | 2,39 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 | 40,15 g | 0,92 g | 2,94 g | 59,32 g | 16,70 g | 2,19 g | 70,60 g | 31,92 g | 1,10 g | 47,17 g | 3,47 g | 2,31 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7 | 1,12 | 1,3,7 | 1,3,6,7 | 1,12 |  |  |
| **Tízórai** | **(00124)****Gyerek 15 évtől** | Keksz Mesefit Zab [1,7,(3,5,8)], Kefir db [7] | Nápolyi szelet [1,6,7,(3,5,8)], Szilva | Őszibarack, Puding [7] | Kenőmájas Gyulai [6,10], Korpás zsemle [1], Uborka | Túrós táska [1,3,7], Szilva |  |  |
| Energia: 270,40 Kcal / 1 130,27 Kj | Energia: 237,62 Kcal / 993,25 Kj | Energia: 236,38 Kcal / 988,07 Kj | Energia: 70,43 Kcal / 294,40 Kj | Energia: 462,12 Kcal / 1 931,66 Kj |  |  |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 7,60 g | 12,57 g | 6,85 g | 2,88 g | 10,80 g | 6,90 g | 5,55 g | 3,80 g | 2,60 g | 7,00 g | 6,80 g | 2,79 g | 9,50 g | 20,00 g | 9,10 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 30,54 g | 18,83 g | 0,33 g | 30,60 g | 9,85 g | 0,04 g | 43,90 g | 19,50 g | 0,20 g | 20,17 g | 0,00 g | 1,05 g | 59,80 g | 10,99 g | 0,92 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,(3),(5),(8) | 1,6,7,(3),(5),(8) | 7 | 1,6,10 | 1,3,7 |  |  |
| **Ebéd** | **(00124)****Gyerek 15 évtől** | Erőleves cérna-metélt [1,9,(3,6,7,10)], Paradicsom mártás [1,9], Húsgombóc [3], Főtt burgonya | Zöldborsóleves galuska [1,3,(9)], Bácskai csirkemáj [1,3,(7,9)], Uborkasaláta | Sárgarépakrém leves + gyöngy [1,3,7], Sajtos tejfölös sertésszelet [7], Petrezselymes rizs | Csirkeleves + vajgaluska [1,3,9,(6,7,10)], Sóskamártás [1,7], Pirított burgonya, Főtt tojás 1 db [3], Tk. kenyér [1] | Almaleves [7,(1,3,6,9,10)], Sonkás kocka [1,7,(3)] |  |  |
| Energia: 777,63 Kcal / 3 250,49 Kj | Energia: 781,09 Kcal / 3 264,96 Kj | Energia: 901,90 Kcal / 3 769,94 Kj | Energia: 1 141,15 Kcal / 4 770,01 Kj | Energia: 816,68 Kcal / 3 413,72 Kj |  |  |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 32,68 g | 23,88 g | 7,41 g | 36,95 g | 20,07 g | 3,03 g | 44,25 g | 35,43 g | 14,16 g | 39,98 g | 36,32 g | 0,95 g | 42,44 g | 32,07 g | 14,63 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 102,69 g | 11,40 g | 1,10 g | 118,84 g | 14,03 g | 0,65 g | 99,25 g | 3,32 g | 0,64 g | 188,65 g | 97,71 g | 1,62 g | 91,86 g | 3,96 g | 3,78 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,9,(6),(7),(10) | 1,3,(7),(9) | 1,3,7 | 1,3,7,9,(6),(10) | 1,7,(3),(6),(9),(10) |  |  |
| **Uzsonna** | **(00124)****Gyerek 15 évtől** | Nektarin, Kockasajt [7], Korpás kifli [1] | Párizsi baromfi, Ráma Margarin, Zsemle [1], Újhagyma db | Kefir db [7], Perec 60 g | Natúr joghurt [7], Kifli [1,7] | Grízpuding [1,7,(3)] |  |  |
| Energia: 173,39 Kcal / 724,77 Kj | Energia: 233,28 Kcal / 975,11 Kj | Energia: 90,00 Kcal / 376,20 Kj | Energia: 219,16 Kcal / 916,09 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 |  |  |  |  |  |  |
| 9,08 g | 4,39 g | 1,85 g | 7,73 g | 6,91 g | 2,07 g | 12,58 g | 12,19 g | 6,31 g | 8,13 g | 5,21 g | 3,11 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 |  |  |  |  |  |  |
| 53,63 g | 0,40 g | 0,80 g | 34,42 g | 1,99 g | 1,35 g | 48,51 g | 9,62 g | 0,15 g | 33,38 g | 9,33 g | 0,65 g | 12,04 g | 0,00 g | 0,00 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | 1 | 7 | 1,7 | 1,7,(3) |  |  |
| **Vacsora** | **(00124)****Gyerek 15 évtől** | Citromos tea [12], Csemege karaj (1,6,7), Ráma Margarin, Rozskenyér [1,6], Uborka | Citromos tea [12], Ráma Margarin, Paradicsom, Edami sajt szeletelt, Bagette 100 g [1] | Ráma Margarin, Tk. kenyér [1], TV paprika, Gyümölcstea [12], Gyulai száraz-kolbász, Túró Rudi [6,7,(5,8)] | Bacon/császár szalonna\*Kg, Kovászos kenyér [1], Lilahagyma, Citromos tea [12], Tejszelet [1,7,(3,6)] | Citromos tea [12], Ráma Margarin, Újhagyma db, Főtt füstölt tarja, Császárzsemle [1] |  |  |
| Energia: 405,64 Kcal / 1 695,58 Kj | Energia: 91,69 Kcal / 383,26 Kj | Energia: 398,72 Kcal / 1 666,65 Kj | Energia: 840,94 Kcal / 3 515,13 Kj | Energia: 428,27 Kcal / 1 790,17 Kj |  |  |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 19,08 g | 5,54 g | 1,46 g | 19,88 g | 17,84 g | 9,85 g | 23,84 g | 32,17 g | 14,77 g | 11,28 g | 51,34 g | 20,51 g | 18,05 g | 12,64 g | 4,30 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 66,78 g | 13,84 g | 2,82 g | 50,17 g | 10,04 g | 1,21 g | 61,88 g | 2,33 g | 2,95 g | 79,36 g | 10,04 g | 1,71 g | 62,27 g | 10,04 g | 1,76 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,6,12,(7) | 1,12 | 1,6,7,12,(5),(8) | 1,7,12,(3),(6) | 1,12 |  |  |