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

| **Heti étlap 2025.06.16. - 2025.06.22., 25. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tej 3 dl [7],  Kakaós csiga [1,7,(5,6)] | | | Citromos tea [12],  Edami sajt szeletelt,  Ráma Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér [1], Paradicsom | | | Kakaó [7], Kalács [1,3,6,7],  Ráma Margarin | | | Gyümölcstea [12],  Csemege karaj (1,6,7),  Ráma Margarin,  Burgonyás kenyér [1], Újhagyma db | | | Gyümölcstea [12], Kifli [1,7],  Teavaj [7], Pritamin/kaliforniai | | | Briós 100 g [1,3,6,7],  Kakaó szívószálas [7] | | | Citromos tea [12], Tojásrántotta [3], Teljeskiőrlésű kenyér [1] | | |
| Energia: 380,21 Kcal / 1 589,28 Kj | | | Energia: 93,88 Kcal / 392,42 Kj | | | Energia: 398,70 Kcal / 1 666,57 Kj | | | Energia: 287,43 Kcal / 1 201,46 Kj | | | Energia: 433,97 Kcal / 1 813,99 Kj | | | Energia: 465,00 Kcal / 1 943,70 Kj | | | Energia: 214,52 Kcal / 896,69 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 |
| 13,00 g | 16,35 g | 2,70 g | 21,19 g | 18,38 g | 9,74 g | 13,11 g | 13,29 g | 5,95 g | 16,68 g | 5,20 g | 1,46 g | 7,93 g | 18,17 g | 12,03 g | 13,70 g | 10,40 g | 5,60 g | 19,76 g | 13,81 g | 3,08 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 43,50 g | 15,90 g | 0,30 g | 50,46 g | 10,04 g | 0,95 g | 56,44 g | 18,24 g | 1,01 g | 42,63 g | 0,92 g | 2,25 g | 57,33 g | 1,28 g | 0,90 g | 78,80 g | 38,82 g | 1,06 g | 48,13 g | 10,04 g | 1,10 g |
| 1,7,(5),(6) | | | 1,12 | | | 1,3,6,7 | | | 1,12,(6),(7) | | | 1,7,12 | | | 1,3,6,7 | | | 1,3,12 | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Ráma Margarin, Zsemle [1],  Csirke sonka, Uborka | | | Actimel ivójoghurt [7],  Kifli [1,7] | | | Nektarin,  Szalámis pizza [1,7,(3,6,12)] | | | Puding [7], Nektarin | | | Sajtkrém natúr [7], Tk. zsemle [1], Sárgarépa | | | Kefir db [7],  Keksz Mesefit Zab [1,7,(3,5,8)] | | | Szőlő | | |
| Energia: 207,59 Kcal / 867,73 Kj | | | Energia: 210,76 Kcal / 880,98 Kj | | | Energia: 110,57 Kcal / 462,18 Kj | | | Energia: 261,15 Kcal / 1 091,61 Kj | | | Energia: 62,64 Kcal / 261,84 Kj | | | Energia: 270,40 Kcal / 1 130,27 Kj | | | Energia: 161,26 Kcal / 674,07 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 |
| 8,87 g | 3,92 g | 1,23 g | 6,45 g | 2,51 g | 1,31 g | 7,70 g | 26,64 g | 6,89 g | 5,96 g | 4,86 g | 2,72 g | 8,07 g | 5,01 g | 2,78 g | 7,60 g | 12,57 g | 6,85 g | 1,20 g | 0,60 g | 0,00 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 | 1,89 g | 1,40 g | 38,66 g | 5,25 g | 0,54 g | 52,42 g | 0,00 g | 2,28 g | 48,49 g | 19,50 g | 0,19 g | 27,61 g | 0,92 g | 0,83 g | 30,54 g | 18,83 g | 0,33 g | 36,20 g | 0,00 g | 0,01 g |
| 1 | | | 1,7 | | | 1,7,(3),(6),(12) | | | 7 | | | 1,7 | | | 1,7,(3),(5),(8) | | | – | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Lebbencsleves [1,(3,4,5,7,9)], Zöldbabfőzelék [1,7], Fokhagymás sertés csíkok, Teljeskiőrlésű kenyér [1], Alma | | | Gyümölcslé 0,2 l 100%,  Rántott halszelet [1,3,4,(6,7,8,11)], Karottás jázminrizs, Tartármártás zöldf. [3,7,10] | | | Paradicsom leves  betűtészta [1,3,9],  Paprikás burgonya (1,4,5,6,7,9), Kovászos uborka [1] | | | Daragaluska leves [1,3,9,(6,7,10)], Mexikói pulykaragu, Bulgur [1] | | | Zöldséges kelkáposzta leves [1,7],  Túrós metélt [1,7,(3)],  Tejfölös öntet natúr [7], Alma | | | Gyümölcslé 0,2 l 100%,  Sonkás rizottó, Reszelt sajt [7], Nápolyi szelet [1,6,7,(3,5,8)] | | | Meggyleves [7,(1,3,6,9,10)], Rántott csirkemell [1,3,(6,7,8,11)], Petrezselymes jázminrizs,  Uborka saláta, Linzer [1,3,7] | | |
| Energia: 622,58 Kcal / 2 602,38 Kj | | | Energia: 1 023,12 Kcal / 4 276,64 Kj | | | Energia: 845,77 Kcal / 3 535,32 Kj | | | Energia: 670,06 Kcal / 2 800,85 Kj | | | Energia: 844,56 Kcal / 3 530,26 Kj | | | Energia: 936,41 Kcal / 3 914,19 Kj | | | Energia: 816,85 Kcal / 3 414,43 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 |
| 32,59 g | 32,75 g | 9,51 g | 35,60 g | 39,71 g | 8,35 g | 32,58 g | 36,50 g | 10,98 g | 36,80 g | 21,28 g | 5,77 g | 38,18 g | 26,60 g | 12,08 g | 37,58 g | 38,26 g | 18,43 g | 41,73 g | 17,13 g | 6,50 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 81,71 g | 7,91 g | 1,22 g | 127,39 g | 31,62 g | 1,45 g | 103,15 g | 17,13 g | 5,21 g | 78,99 g | 3,04 g | 0,71 g | 109,04 g | 0,23 g | 0,47 g | 116,49 g | 38,59 g | 3,47 g | 159,54 g | 54,43 g | 0,53 g |
| 1,7,(3),(4),(5),(9) | | | 1,3,4,7,10,(6),(8),(11) | | | 1,3,9,(4),(5),(6),(7) | | | 1,3,9,(6),(7),(10) | | | 1,7,(3) | | | 1,6,7,(3),(5),(8) | | | 1,3,7,(6),(8),(9),(10),(11) | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Kefir db [7],  Pogácsa klf. [1,7,(6,12)] | | | Kenőmájas Gyulai [6,10],  Korpás zsemle [1], TV paprika | | | Vajkrém magyaros [7],  Tk. zsemle [1], TV paprika | | | Körített túró [7],  Korpás zsemle [1], Uborka | | | Ivójoghurt db [7,(1)], Perec 60 g | | | Őszibarack, Puding [7] | | | Vaníliás krémtúró [7] | | |
| Energia: 90,00 Kcal / 376,20 Kj | | | Energia: 72,78 Kcal / 304,22 Kj | | | Energia: 70,68 Kcal / 295,44 Kj | | | Energia: 59,93 Kcal / 250,51 Kj | | | Energia: 166,11 Kcal / 694,34 Kj | | | Energia: 228,19 Kcal / 953,83 Kj | | | Energia: 153,90 Kcal / 643,30 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 |
| 7,88 g | 21,62 g | 7,92 g | 7,06 g | 6,86 g | 2,79 g | 7,20 g | 6,86 g | 3,97 g | 8,17 g | 4,25 g | 2,40 g | 13,37 g | 12,73 g | 5,99 g | 5,41 g | 3,80 g | 2,60 g | 7,65 g | 4,50 g | 3,06 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 22,56 g | 9,20 g | 1,14 g | 20,56 g | 0,00 g | 1,04 g | 26,38 g | 0,92 g | 0,83 g | 22,66 g | 1,07 g | 0,99 g | 65,26 g | 22,87 g | 0,49 g | 42,10 g | 19,50 g | 0,20 g | 20,70 g | 19,32 g | 0,15 g |
| 1,7,(6),(12) | | | 1,6,10 | | | 1,7 | | | 1,7 | | | 7,(1) | | | 7 | | | 7 | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Penne arrabiata [1,7,(3)] | | | Mákos guba [1,7],  Vaníliasodó [7,(1,3,6,9,10)] | | | Roston csirkemell (1,3,6,7,10,11), Görög saláta [7], Zsemle [1] | | | Citromos tea [12], Sült virsli, Ketchup, Zsemle [1], Csokiszelet [7,(5)] | | | Citromos tea [12], Libazsír,  Kovászos kenyér [1], Lilahagyma,  Tej szívószálas [7] | | | Párizsi marha [6],  Ráma Margarin,  Korpás kenyér [1], TV paprika | | | Gyümölcstea [12],  Gyulai szárazkolbász,  Ráma Margarin,  Kovászos kenyér [1],  TV paprika | | |
| Energia: 523,93 Kcal / 2 190,03 Kj | | | Energia: 837,98 Kcal / 3 502,76 Kj | | | Energia: 553,27 Kcal / 2 312,67 Kj | | | Energia: 767,75 Kcal / 3 209,20 Kj | | | Energia: 710,76 Kcal / 2 970,98 Kj | | | Energia: 420,30 Kcal / 1 756,85 Kj | | | Energia: 454,66 Kcal / 1 900,48 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 |
| 24,02 g | 13,49 g | 5,99 g | 30,20 g | 12,74 g | 4,10 g | 32,39 g | 27,90 g | 5,61 g | 26,01 g | 37,30 g | 14,85 g | 11,95 g | 42,82 g | 14,48 g | 13,73 g | 15,65 g | 6,10 g | 14,88 g | 21,80 g | 8,40 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 75,83 g | 11,22 g | 0,86 g | 149,23 g | 52,90 g | 0,38 g | 41,80 g | 1,84 g | 4,18 g | 87,39 g | 24,35 g | 4,85 g | 67,38 g | 20,64 g | 1,44 g | 54,51 g | 3,09 g | 2,56 g | 47,79 g | 1,16 g | 2,80 g |
| 1,7,(3) | | | 1,7,(3),(6),(9),(10) | | | 1,7,(3),(6),(10),(11) | | | 1,7,12,(5) | | | 1,7,12 | | | 1,6 | | | 1,12 | | |