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

| **Heti étlap 2025.09.01. - 2025.09.05., 36. hét** |
| --- |
|  |  | **Hétfő** | **Kedd** | **Szerda** | **Csütörtök** | **Péntek** | **Szombat** | **Vasárnap** |
| **Reggeli** | **(00124)****Gyerek 15 évtől** | Tej 3 dl [7], Kakaós csiga [1,7,(5,6)] | Gyümölcstea [12], Trappista sajt szeletelt [7], Ráma Margarin, Paradicsom, Teljeskiőrlésű kenyér [1] | Citromos tea [12], Főtt virsli rúd, Ketchup, Burgonyás kenyér [1] | Gyümölcstea [12], Kolbászkrém [7], TV paprika,Kukoricás kenyér [1] | Tej 3 dl [7], Kifli [1,7], Teavaj [7], Paradicsom |  |  |
| Energia: 380,21 Kcal / 1 589,28 Kj | Energia: 71,96 Kcal / 300,79 Kj | Energia: 555,31 Kcal / 2 321,20 Kj | Energia: 455,58 Kcal / 1 904,32 Kj | Energia: 555,07 Kcal / 2 320,19 Kj |  |  |
| 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 | 9,38 g | 6,49 g | 2,17 g | 20,26 g | 26,97 g | 10,92 g | 15,45 g | 23,96 g | 12,73 g | 17,18 g | 22,62 g | 14,74 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 43,50 g | 15,90 g | 0,30 g | 40,58 g | 0,92 g | 1,07 g | 55,70 g | 17,24 g | 4,03 g | 44,09 g | 1,55 g | 2,35 g | 69,18 g | 16,26 g | 1,20 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,(5),(6) | 1,7,12 | 1,12 | 1,7,12 | 1,7 |  |  |
| **Tízórai** | **(00124)****Gyerek 15 évtől** | Tk. zsemle [1], TV paprika, Vajkrém magyaros [7] | Keksz Mesefit Zab [1,7,(3,5,8)], Actimel ivójoghurt [7] | Korpás zsemle [1], Sajtkrém natúr [7], Pritamin/kaliforniai | Actimel ivójoghurt [7], Kifli [1,7] | Natúr joghurt [7], Pogácsa klf. [1,7,(6,12)] |  |  |
| Energia: 70,68 Kcal / 295,44 Kj | Energia: 257,40 Kcal / 1 075,93 Kj | Energia: 63,86 Kcal / 266,93 Kj | Energia: 210,76 Kcal / 880,98 Kj | Energia: 85,40 Kcal / 356,97 Kj |  |  |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 7,20 g | 6,86 g | 3,97 g | 5,60 g | 8,82 g | 4,40 g | 7,06 g | 4,91 g | 2,77 g | 6,45 g | 2,51 g | 1,31 g | 7,56 g | 20,57 g | 7,27 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 26,38 g | 0,92 g | 0,83 g | 36,84 g | 14,75 g | 0,28 g | 22,94 g | 0,60 g | 0,65 g | 38,66 g | 5,25 g | 0,54 g | 23,58 g | 9,20 g | 1,20 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | 1,7,(3),(5),(8) | 1,7 | 1,7 | 1,7,(6),(12) |  |  |
| **Ebéd** | **(00124)****Gyerek 15 évtől** | Burgonyaleves zöldséggel [1,3,9,(7,10)], Milánói spagetti [1,(3,6,7,9,10)], Reszelt sajt [7], Nektarin | Fahéjas szilva-leves [7,(1,3,6,9,10)], Tavaszi rizseshús (9), Kovászos uborka [1] | Daragaluska leves [1,3,9,(6,7,10)], Kelkáposzta főzelék [1], Fűszeres csirkemell csík (1,3,6,7,9,10,11), Teljeskiőrlésű kenyér [1] | Karfiolkrémleves [1,7], Levesgyöngy [1,3,7], Grillezett sertésborda (3,6,7,9,10), Zöldségköret (Royal) | Zöldséges fejtett bableves [1,9], Máktöltelékes nudli [1,7,(3,6,8,11)], Vaníliasodó [7,(1,3,6,9,10)], Alma |  |  |
| Energia: 954,28 Kcal / 3 988,89 Kj | Energia: 695,68 Kcal / 2 907,94 Kj | Energia: 372,30 Kcal / 1 556,21 Kj | Energia: 538,85 Kcal / 2 252,39 Kj | Energia: 795,46 Kcal / 3 325,02 Kj |  |  |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 40,78 g | 19,97 g | 8,74 g | 23,61 g | 18,84 g | 6,22 g | 35,85 g | 15,01 g | 3,90 g | 36,29 g | 23,66 g | 8,12 g | 19,56 g | 10,35 g | 2,93 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 150,30 g | 16,38 g | 3,38 g | 103,20 g | 27,98 g | 2,37 g | 52,64 g | 0,48 g | 3,74 g | 39,63 g | 10,09 g | 0,96 g | 141,21 g | 40,05 g | 0,85 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7,9,(6),(10) | 1,7,(3),(6),(9),(10) | 1,3,9,(6),(7),(10),(11) | 1,3,7,(6),(9),(10) | 1,7,9,(3),(6),(8),(10),(11) |  |  |
| **Uzsonna** | **(00124)****Gyerek 15 évtől** | Ropi [1,7], Gyümölcsjoghurt [7] | Pulykasonka [6,7,(9,10)], Ráma Margarin, Korpás zsemle [1], Uborka | Sajtos rúd [1,7,(6,12)], Őszibarack | Pizzás csiga 100 g [1,3,6,7], Szilva | Sajtos pizza [1,7] |  |  |
| Energia: 318,00 Kcal / 1 329,24 Kj | Energia: 66,83 Kcal / 279,35 Kj | Energia: 94,19 Kcal / 393,71 Kj | Energia: 397,83 Kcal / 1 662,93 Kj | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj |  |  |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 10,25 g | 5,60 g | 3,60 g | 7,59 g | 5,95 g | 1,62 g | 4,69 g | 16,37 g | 4,47 g | 10,30 g | 9,40 g | 4,00 g | 0,00 g | 0,00 g | 0,00 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 54,60 g | 17,23 g | 2,26 g | 20,89 g | 0,00 g | 1,13 g | 37,56 g | 0,00 g | 1,01 g | 64,40 g | 5,97 g | 1,32 g | 0,00 g | 0,00 g | 0,00 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | 1,6,7,(9),(10) | 1,7,(6),(12) | 1,3,6,7 | 1,7 |  |  |
| **Vacsora** | **(00124)****Gyerek 15 évtől** | Sült csirkemáj (7), Friss vegyes saláta, Kovászos kenyér [1] | Pirított burgonya, Parajfőzelék fél [1,7], Tojásrántotta [3] | Túrós guba 15\* [1,7,(12)] | Lecsós csirke friss (1), Galuska köret [1,3] | Citromos tea [12], Mozarella sajt [7], Uborka,Ráma Margarin, Csokiszelet [7,(5)] Császárzsemle [1] |  |  |
| Energia: 630,68 Kcal / 2 636,24 Kj | Energia: 575,02 Kcal / 2 403,58 Kj | Energia: 239,22 Kcal / 999,94 Kj | Energia: 991,85 Kcal / 4 145,93 Kj | Energia: 473,73 Kcal / 1 980,19 Kj |  |  |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 40,10 g | 22,63 g | 8,26 g | 24,60 g | 22,98 g | 4,48 g | 13,85 g | 9,69 g | 5,33 g | 46,10 g | 44,72 g | 12,96 g | 21,47 g | 17,50 g | 9,06 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 64,29 g | 0,00 g | 1,93 g | 66,18 g | 3,36 g | 0,60 g | 24,02 g | 14,86 g | 0,22 g | 98,99 g | 1,23 g | 1,63 g | 65,14 g | 14,58 g | 0,45 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,(7) | 1,3,7 | 1,7,(12) | 1,3 | 1,7,12,(5) |  |  |