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

| **Heti étlap 2025.09.15. - 2025.09.19., 38. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tej 3 dl [7], Pogácsa klf. [1,3,7] | | | Gyümölcstea [12],  Trappista sajt szeletelt [7],  Ráma Margarin, Burgonyás  kenyér [1], Paradicsom | | | Tej 3 dl [7],  Gabonapehely [1,(5,6,7,8)] | | | Gyümölcstea [12],  Ráma Margarin,  Tk. kenyér [1], Újhagyma db, Csemege szalámi | | | Citromos tea [12],  Tojáskrém [3,7,10],  Tk. kenyér [1], Uborka | | |  | | |  | | |
| Energia: 548,00 Kcal / 2 290,64 Kj | | | Energia: 226,04 Kcal / 944,85 Kj | | | Energia: 352,50 Kcal / 1 473,45 Kj | | | Energia: 259,94 Kcal / 1 086,55 Kj | | | Energia: 213,18 Kcal / 891,09 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 | 7,22 g | 3,99 g | 1,51 g | 13,10 g | 12,00 g | 3,35 g | 14,93 g | 25,00 g | 9,66 g | 12,47 g | 16,09 g | 9,03 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 | 39,52 g | 0,92 g | 1,15 g | 46,30 g | 33,00 g | 0,51 g | 40,28 g | 0,92 g | 2,54 g | 50,16 g | 10,65 g | 1,14 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7 | | | 1,7,12 | | | 1,7,(5),(6),(8) | | | 1,12 | | | 1,3,7,10,12 | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Csirke sonka, Ráma Margarin, Tk. zsemle [1], TV paprika | | | Ivójoghurt db [7,(1)], Nektarin | | | Ráma Margarin, Uborka,  Rozsos zsemle [1,6,(7)],  Löncs (1,6,7) | | | Sajtos rúd [1,3,7] | | | Ráma Margarin, Zsemle [1], Pritamin/kaliforniai | | |  | | |  | | |
| Energia: 56,58 Kcal / 236,50 Kj | | | Energia: 293,26 Kcal / 1 225,83 Kj | | | Energia: 100,27 Kcal / 419,13 Kj | | | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj | | | Energia: 198,62 Kcal / 830,23 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 10,22 g | 4,21 g | 1,09 g | 7,75 g | 6,85 g | 3,25 g | 9,51 g | 9,53 g | 3,19 g | 10,44 g | 28,91 g | 14,10 g | 4,38 g | 4,63 g | 1,42 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 25,81 g | 0,37 g | 1,30 g | 49,54 g | 22,45 g | 0,50 g | 26,09 g | 0,00 g | 1,51 g | 38,78 g | 0,00 g | 0,87 g | 34,00 g | 1,84 g | 0,81 g |  |  |  |  |  |  |
| 1 | | | 7,(1) | | | 1,6,(7) | | | 1,3,7 | | | 1 | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Jókai bableves [1,3,7,9],  Tk. kenyér [1],  Szilvalekváros  gombóc [1,(3,6,7,8,11)], Fahéjszórás, Alma | | | Köménymagleves [1], Kenyérkocka [1],  Húsgombóc [3],  Savanyúkáposzta (1,12), Tejfölös öntet natúr [7],  Tk. kenyér [1] | | | Tejfölös gombaleves [1,7], Mexikói csirkeragu [1], Petrezselymes rizs | | | Csontleves cérnametélt [1,9,(6)], Főtt sertésszelet,  Meggymártás [7,(1,3,6,9,10,12)],  Főtt burgonya ½ | | | Karottakrém leves [1,7],  Pirított tökmag (5,8,11),  Rakott karfiol Vega [7], Nektarin | | |  | | |  | | |
| Energia: 968,38 Kcal / 4 047,83 Kj | | | Energia: 676,83 Kcal / 2 829,15 Kj | | | Energia: 772,39 Kcal / 3 228,59 Kj | | | Energia: 563,28 Kcal / 2 354,51 Kj | | | Energia: 800,14 Kcal / 3 344,59 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 35,44 g | 25,69 g | 8,83 g | 39,39 g | 44,57 g | 18,04 g | 39,89 g | 23,39 g | 4,98 g | 34,34 g | 14,09 g | 5,65 g | 41,87 g | 32,11 g | 10,81 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 172,00 g | 20,33 g | 2,55 g | 67,07 g | 0,48 g | 3,87 g | 106,42 g | 3,30 g | 0,83 g | 72,65 g | 21,65 g | 0,60 g | 97,21 g | 22,15 g | 0,69 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7,9,(6),(8),(11) | | | 1,3,7,(12) | | | 1,7 | | | 1,7,9,(3),(6),(10),(12) | | | 1,7,(5),(8),(11) | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Keksz Mesefit Zab [1,(3,5,6,7,8)], Natúr joghurt [7] | | | Zsemle [1], Uborka, Kenőmájas Gyulai [6,10] | | | Natúr joghurt [7], Banán | | | Tk. zsemle [1], TV paprika Vajkrém magyaros [7], | | | Rétes klf. | | |  | | |  | | |
| Energia: 265,80 Kcal / 1 111,04 Kj | | | Energia: 223,79 Kcal / 935,44 Kj | | | Energia: 347,90 Kcal / 1 454,22 Kj | | | Energia: 70,68 Kcal / 295,44 Kj | | | Energia: 398,90 Kcal / 1 667,40 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 7,28 g | 11,52 g | 6,20 g | 6,78 g | 6,72 g | 2,94 g | 7,73 g | 4,20 g | 2,80 g | 7,20 g | 6,86 g | 3,97 g | 4,90 g | 21,20 g | 0,00 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 31,56 g | 18,83 g | 0,39 g | 32,88 g | 1,84 g | 1,26 g | 67,22 g | 9,20 g | 0,27 g | 26,38 g | 0,92 g | 0,83 g | 44,00 g | 0,00 g | 0,00 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,(3),(5),(6),(8) | | | 1,6,10 | | | 7 | | | 1,7 | | | ? | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Rántott sajt [1,3,7], Burgonyapüré [7],  Csemege uborka [10] | | | Tejberizs fahéjszórás [7] | | | Májas hurka (1), Kovászos  kenyér [1], Kovászos  uborka [1], Citromos tea [12] | | | Lencsefőzelék [1,7,10],  Korpás kenyér [1],  Csibefasírt [1,3,(6,7,8,11)] | | | Pizza sajtos [1,7],  Gyümölcslé 0,2 l 100% | | |  | | |  | | |
| Energia: 792,09 Kcal / 3 310,94 Kj | | | Energia: 545,86 Kcal / 2 281,69 Kj | | | Energia: 714,66 Kcal / 2 987,28 Kj | | | Energia: 808,76 Kcal / 3 380,62 Kj | | | Energia: 92,00 Kcal / 384,56 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 27,96 g | 34,24 g | 14,08 g | 16,60 g | 8,67 g | 4,72 g | 26,98 g | 10,82 g | 4,20 g | 47,35 g | 24,05 g | 5,14 g | 1,00 g | 0,00 g | 0,00 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 90,56 g | 7,43 g | 2,02 g | 98,92 g | 55,65 g | 0,38 g | 85,19 g | 11,85 g | 7,09 g | 101,27 g | 4,49 g | 1,50 g | 22,60 g | 28,00 g | 0,01 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7,10 | | | 7 | | | 1,12 | | | 1,3,7,10,(6),(8),(11) | | | 1,7 | | |  | | |  | | |