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

| **Heti étlap 2025.09.29. - 2025.10.03., 40. 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],  Ráma Margarin,  Korpás kenyér [1], Pritamin/kaliforniai,  Párizsi baromfi | | | Citromos tea [12],  Uborkás túrókrém [3,7,10], Kukoricás kenyér [1] | | | Zabkása [1,7] | | | Tej 3 dl [7], Kifli [1,7], Teavaj [7], Uborka | | |  | | |  | | |
| Energia: 380,21 Kcal / 1 589,28 Kj | | | Energia: 350,36 Kcal / 1 464,50 Kj | | | Energia: 334,43 Kcal / 1 397,92 Kj | | | Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 Kj | | | Energia: 548,82 Kcal / 2 294,07 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 | 12,26 g | 12,17 g | 3,79 g | 15,68 g | 6,07 g | 2,37 g | 13,40 g | 6,40 g | 2,49 g | 17,08 g | 22,56 g | 14,72 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 | 46,56 g | 3,64 g | 2,24 g | 52,90 g | 10,17 g | 1,70 g | 41,35 g | 10,60 g | 0,24 g | 67,86 g | 16,26 g | 1,20 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,(5),(6) | | | 1,12 | | | 1,3,7,10,12 | | | 1,7 | | | 1,7 | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Sajtkrém natúr [7], TV paprika, Zsemle [1] | | | Puding [7] | | | Keksz Mesefit  Zab [1,(3,5,6,7,8)], Alma | | | Banán, Perec 60 g | | | Actimel ivójoghurt [7],  Sajtos stangli [1,3,7] | | |  | | |  | | |
| Energia: 213,84 Kcal / 893,85 Kj | | | Energia: 134,00 Kcal / 560,12 Kj | | | Energia: 249,98 Kcal / 1 044,92 Kj | | | Energia: 241,50 Kcal / 1 009,47 Kj | | | Energia: 205,46 Kcal / 858,82 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 6,90 g | 4,83 g | 2,91 g | 3,80 g | 3,80 g | 2,60 g | 3,60 g | 7,32 g | 3,40 g | 10,77 g | 6,94 g | 2,86 g | 8,47 g | 4,10 g | 2,49 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 34,74 g | 2,44 g | 0,86 g | 24,40 g | 19,50 g | 0,18 g | 38,84 g | 9,63 g | 0,20 g | 98,47 g | 0,42 g | 0,05 g | 32,45 g | 5,12 g | 0,86 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | 7 | | | 1,(3),(5),(6),(7),(8) | | | – | | | 1,3,7 | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Alföldi gulyásleves [1,3,9],  Tk. kenyér [1],  Túrós csusza [1,7,(3)],  Tejfölös öntet natúr [7], Alma | | | Magyaros karalábéleves vajgaluskával [1,3,7], Tejszínes gombás pulykaragu [1,7], Párolt rizs | | | Zöldségleves [9,(1,3,6,7,10)], Vajgaluska [1,3,7], Paradicsomos káposzta [1], Fokhagymás sertés csíkok,  Tk. kenyér [1] | | | Zellerkrémleves [7,9], Levesgyöngy [1,3,7],  Sült csirkecomb (1,3,6,7,10,11), Vajas törtburgonya [7], Vitaminsaláta (csalamádé) (12) | | | Csurgatott tojásleves [1,3],  Vegán chilis bab [1,(3,6,7,9,10)],  Tk. kenyér [1] | | |  | | |  | | |
| Energia: 1 017,51 Kcal / 4 253,19 Kj | | | Energia: 755,39 Kcal / 3 157,53 Kj | | | Energia: 484,78 Kcal / 2 026,38 Kj | | | Energia: 874,48 Kcal / 3 655,33 Kj | | | Energia: 604,16 Kcal / 2 525,39 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 55,43 g | 39,49 g | 15,05 g | 33,72 g | 21,60 g | 7,20 g | 29,65 g | 24,76 g | 8,50 g | 56,16 g | 34,45 g | 13,67 g | 47,13 g | 12,75 g | 1,70 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 145,44 g | 0,51 g | 1,19 g | 103,52 g | 3,47 g | 0,60 g | 61,67 g | 7,84 g | 1,36 g | 81,70 g | 2,52 g | 5,26 g | 133,14 g | 9,35 g | 2,14 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7,9 | | | 1,3,7 | | | 1,3,7,9,(6),(10) | | | 1,3,7,9,(6),(10),(11),(12) | | | 1,3,(6),(7),(9),(10) | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Ropi [1,7],  Gyümölcspüré szívószálas db | | | Szőlő, Kockasajt [7],  Tk. zsemle [1] | | | Korpás stangli [1], Kefir db [7] | | | Ráma Margarin, TV paprika, Tk. zsemle [1],  Pulykasonka [6,7,(9,10)] | | | Almás pite [1,3,(7)] | | |  | | |  | | |
| Energia: 168,00 Kcal / 702,24 Kj | | | Energia: 196,44 Kcal / 821,12 Kj | | | Energia: 90,00 Kcal / 376,20 Kj | | | Energia: 69,18 Kcal / 289,17 Kj | | | Energia: 265,00 Kcal / 1 107,70 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 5,44 g | 2,03 g | 0,90 g | 8,64 g | 4,00 g | 1,75 g | 11,72 g | 6,23 g | 3,55 g | 8,72 g | 6,16 g | 1,63 g | 2,40 g | 12,50 g | 3,05 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 42,00 g | 0,50 g | 2,04 g | 61,22 g | 0,72 g | 0,87 g | 38,00 g | 9,20 g | 0,98 g | 26,14 g | 0,32 g | 1,24 g | 37,10 g | 0,00 g | 0,00 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | 1,7 | | | 1,7 | | | 1,6,7,(9),(10) | | | 1,3,(7) | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Sült csirkemáj (7),  Csemege uborka [10], Kovászos kenyér [1] | | | Vaníliás puliszka fahéj [7] | | | Halrudacska, Majonézes burgonyasaláta [3,7,10] | | | Penne arrabiata [1,7,(3)] | | | Körített túró [7], Tk. zsemle [1],  TV paprika, Citromos tea [12], Csokiszelet [7,(5)] | | |  | | |  | | |
| Energia: 635,17 Kcal / 2 655,01 Kj | | | Energia: 455,83 Kcal / 1 905,37 Kj | | | Energia: 764,85 Kcal / 3 197,07 Kj | | | Energia: 523,93 Kcal / 2 190,03 Kj | | | Energia: 148,77 Kcal / 621,86 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 40,05 g | 22,61 g | 8,32 g | 12,66 g | 13,65 g | 6,98 g | 27,35 g | 32,17 g | 4,76 g | 24,02 g | 13,49 g | 5,99 g | 17,82 g | 9,99 g | 5,40 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 65,15 g | 1,33 g | 2,32 g | 69,85 g | 37,56 g | 0,35 g | 87,10 g | 1,91 g | 0,78 g | 75,83 g | 11,22 g | 0,86 g | 67,88 g | 15,89 g | 2,04 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,10,(7) | | | 7 | | | 3,7,10 | | | 1,7,(3) | | | 1,7,12,(5) | | |  | | |  | | |