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

| **Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17., 3. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tej 3 dl, Croissant | | | Korpás kenyér,  Ráma Margarin, Löncs,  TV paprika, Gyümölcstea | | | Citromos tea, Zsemle, Csemege szalámi,  Ráma Margarin, Uborka | | | Gabonapehely, Tej 3 dl | | | Gyümölcstea, Kifli, Teavaj, Jégcsapretek | | |  | | |  | | |
| Energia: 479,00 Kcal / 2 002,22 Kj | | | Energia: 387,09 Kcal / 1 618,04 Kj | | | Energia: 652,20 Kcal / 2 726,20 Kj | | | Energia: 352,50 Kcal / 1 473,45 Kj | | | Energia: 424,19 Kcal / 1 773,11 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 15,50 g | 24,00 g | 10,80 g | 13,54 g | 15,92 g | 5,75 g | 17,68 g | 30,12 g | 12,12 g | 13,10 g | 12,00 g | 3,35 g | 7,87 g | 18,06 g | 12,03 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 57,20 g | 15,30 g | 1,50 g | 45,35 g | 1,55 g | 2,60 g | 74,19 g | 9,66 g | 3,47 g | 46,30 g | 27,30 g | 0,51 g | 55,36 g | 2,29 g | 0,91 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | 1,12,(6),(7) | | | 1,12 | | | 1,7,(5),(6),(8) | | | 1,7,12 | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Ráma Margarin,  Párizsi baromfi,  Korpás zsemle, Jégcsapretek | | | Zsemle, Lilahagyma,  Sajtkrém natúr | | | Fatörzs kifli, Alma | | | Ráma Margarin, Paradicsom, Rozsos zsemle,  Trappista sajt szeletelt | | | Céklakrém, Korpás zsemle, Pritamin/kaliforniai | | |  | | |  | | |
| Energia: 76,23 Kcal / 318,64 Kj | | | Energia: 219,83 Kcal / 918,89 Kj | | | Energia: 217,02 Kcal / 907,14 Kj | | | Energia: 35,73 Kcal / 149,35 Kj | | | Energia: 165,55 Kcal / 692,00 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 8,04 g | 7,00 g | 1,93 g | 6,90 g | 4,77 g | 2,91 g | 4,53 g | 3,22 g | 1,32 g | 6,20 g | 3,80 g | 1,30 g | 5,68 g | 16,35 g | 10,87 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 20,84 g | 0,15 g | 1,15 g | 36,33 g | 1,76 g | 0,87 g | 39,34 g | 5,54 g | 0,34 g | 26,23 g | 0,00 g | 0,73 g | 24,06 g | 1,60 g | 0,75 g |  |  |  |  |  |  |
| 1 | | | 1,7 | | | 1,3,7 | | | 1,6,7 | | | 1,7 | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Palócleves,  Teljeskiőrlésű kenyér, Piskótakocka,  Csokoládé öntet, Alma | | | Sütőtök krémleves,  Pirított tökmag, Vasi borda, Hagymás törtburgonya, Vitaminsaláta (csalamádé) | | | Gombaleves zöldséges, Paradicsomos halas penne, Reszelt sajt | | | Csontleves cérnametélt, Sárgaborsó főzelék,  Fűszeres csirkecombcsík, Teljeskiőrlésű kenyér | | | Csurgatott tojásleves, Csőbensült brokkoli kölessel, Túró Rudi | | |  | | |  | | |
| Energia: 1 009,50 Kcal / 4 219,71 Kj | | | Energia: 910,80 Kcal / 3 807,14 Kj | | | Energia: 666,01 Kcal / 2 783,92 Kj | | | Energia: 477,07 Kcal / 1 994,15 Kj | | | Energia: 602,12 Kcal / 2 516,86 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 28,69 g | 36,94 g | 6,95 g | 36,77 g | 41,98 g | 9,08 g | 41,06 g | 19,39 g | 6,51 g | 50,09 g | 14,42 g | 2,75 g | 29,15 g | 27,85 g | 15,70 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 165,80 g | 39,84 g | 0,91 g | 104,19 g | 6,49 g | 1,03 g | 89,65 g | 5,54 g | 1,14 g | 77,42 g | 1,39 g | 6,10 g | 55,10 g | 16,81 g | 0,69 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,6,7,(9),(10) | | | 1,7,(5),(8),(11),(12) | | | 1,4,7,9,(3) | | | 1,9,(3),(6),(7),(10),(11) | | | 1,3,6,7,9,(5),(8),(10),(11) | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Szalámis pizza | | | Müzliszelet,  Actimel ivójoghurt | | | Kenőmájas Gyulai,  Korpás zsemle, TV paprika | | | Kefir db, Perec 60 g | | | Almás pite, Tej szívószálas | | |  | | |  | | |
| Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj | | | Energia: 159,60 Kcal / 667,13 Kj | | | Energia: 72,78 Kcal / 304,22 Kj | | | Energia: 90,00 Kcal / 376,20 Kj | | | Energia: 344,20 Kcal / 1 438,76 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 5,82 g | 25,72 g | 6,79 g | 3,92 g | 3,70 g | 1,86 g | 7,06 g | 6,86 g | 2,79 g | 12,58 g | 12,19 g | 6,31 g | 7,80 g | 15,20 g | 4,85 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 28,86 g | 0,00 g | 2,27 g | 26,60 g | 18,90 g | 0,12 g | 20,56 g | 0,03 g | 1,04 g | 48,51 g | 10,32 g | 0,15 g | 45,56 g | 8,46 g | 0,23 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,(3),(6),(12) | | | 1,5,6,7,(8),(11) | | | 1,6,10 | | | 7 | | | 1,3,7 | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Bakonyi húsgolyó csirke,  Galuska köret | | | Túrós guba 15\* | | | Parajfőzelék,  Pirított burgonya, Tojásrántotta | | | Citromos tea, Sertés vagdalt, Zsemle, Csemege uborka | | | Körített túró, Korpás kenyér,  TV paprika, Citromos tea, Nápolyi szelet | | |  | | |  | | |
| Energia: 761,33 Kcal / 3 182,36 Kj | | | Energia: 239,22 Kcal / 999,94 Kj | | | Energia: 635,91 Kcal / 2 658,10 Kj | | | Energia: 1 069,86 Kcal / 4 472,01 Kj | | | Energia: 568,12 Kcal / 2 374,74 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 44,00 g | 23,42 g | 5,35 g | 13,85 g | 9,69 g | 5,33 g | 27,91 g | 27,21 g | 5,25 g | 48,77 g | 33,69 g | 11,97 g | 15,91 g | 17,92 g | 11,40 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 100,29 g | 3,44 g | 0,84 g | 24,02 g | 13,43 g | 0,22 g | 68,63 g | 5,87 g | 0,80 g | 132,62 g | 15,46 g | 2,94 g | 82,79 g | 19,37 g | 2,22 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7,(4),(5),(6),(8),(9),(11) | | | 1,7,(12) | | | 1,3,7 | | | 1,3,10,12,(6),(7),(8),(11) | | | 1,6,7,12,(3),(5),(8) | | |  | | |  | | |