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

| **Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24., 4. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tej 3 dl, Kakaós csiga | | | Citromos tea,  Főtt füstölt tarja,  Ráma Margarin, Rozskenyér, Uborka | | | Gyümölcstea, Kolbászkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Jégcsapretek | | | Kakaó, Kalács, Teavaj | | | Citromos tea,  Teljeskiőrlésű kenyér,  Uborkás túrókrém | | |  | | |  | | |
| Energia: 380,21 Kcal / 1 589,28 Kj | | | Energia: 364,66 Kcal / 1 524,28 Kj | | | Energia: 273,07 Kcal / 1 141,43 Kj | | | Energia: 572,30 Kcal / 2 392,21 Kj | | | Energia: 130,36 Kcal / 544,90 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 | 14,08 g | 11,09 g | 3,68 g | 16,99 g | 25,32 g | 13,21 g | 14,70 g | 26,77 g | 16,83 g | 16,14 g | 5,83 g | 2,17 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 43,50 g | 13,80 g | 0,30 g | 52,23 g | 9,65 g | 2,66 g | 41,02 g | 2,14 g | 1,64 g | 67,80 g | 20,04 g | 1,02 g | 48,98 g | 9,18 g | 0,88 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,(5),(6) | | | 1,6,12 | | | 1,7,12 | | | 1,3,6,7 | | | 1,3,7,10,12 | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Sajtkrém natúr,  Rozsos zsemle, Paradicsom | | | Actimel ivójoghurt,  Ízes levél | | | Alma, Pogácsa klf. | | | Csirke sonka, Ráma Margarin, Uborka, Magvas zsemle | | | Zsemle, Ráma Margarin, Pritamin/kaliforniai | | |  | | |  | | |
| Energia: 61,17 Kcal / 255,69 Kj | | | Energia: 77,00 Kcal / 321,86 Kj | | | Energia: 86,97 Kcal / 363,53 Kj | | | Energia: 54,23 Kcal / 226,68 Kj | | | Energia: 180,62 Kcal / 754,99 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 7,84 g | 5,16 g | 2,86 g | 2,80 g | 1,50 g | 1,00 g | 4,08 g | 16,37 g | 4,47 g | 9,90 g | 3,76 g | 1,16 g | 4,37 g | 2,63 g | 0,82 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 27,86 g | 1,44 g | 0,79 g | 12,00 g | 11,90 g | 0,10 g | 34,36 g | 0,00 g | 1,02 g | 31,92 g | 0,12 g | 1,60 g | 33,97 g | 0,32 g | 0,73 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,6,7 | | | 7 | | | 1,7,(6),(12) | | | 1 | | | 1 | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Burgonyaleves zöldséggel, Paradicsomos káposzta,  Sült virsli,  Teljeskiőrlésű kenyér | | | Májgaluska leves,  Temesvári pulykatokány, Bulgur, Mandarin | | | Gyümölcslé 0,2 l 100%,  Rántott borda, Rizi-bizi,  Csemege uborka | | | Zellerkrémleves, Kukoricapehely, Pincepörkölt, Teljeskiőrlésű kenyér, Céklasaláta | | | Magyaros karalábéleves vajgaluskával, Makaróni tészta, Reszelt füstölt sajt,  Tejfölös öntet natúr, Alma | | |  | | |  | | |
| Energia: 583,28 Kcal / 2 438,11 Kj | | | Energia: 779,57 Kcal / 3 258,60 Kj | | | Energia: 610,64 Kcal / 2 552,48 Kj | | | Energia: 851,72 Kcal / 3 560,19 Kj | | | Energia: 886,25 Kcal / 3 704,53 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 29,97 g | 34,52 g | 13,25 g | 46,29 g | 11,78 g | 4,20 g | 27,05 g | 9,18 g | 2,94 g | 32,58 g | 34,98 g | 11,12 g | 31,15 g | 33,49 g | 14,33 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 71,99 g | 2,94 g | 3,83 g | 115,36 g | 2,32 g | 0,85 g | 103,21 g | 27,85 g | 0,87 g | 125,34 g | 9,37 g | 2,95 g | 109,84 g | 3,18 g | 1,54 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,9,(7),(10) | | | 1,3,7,9 | | | 1,3,10,(6),(7),(8),(9),(11) | | | 1,7,9,10,(4),(5),(8) | | | 1,3,7 | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Banán, Natúr joghurt,  Korpás kifli | | | Sütőtök sült | | | Korpás zsemle,  Ráma Margarin,  Párizsi baromfi, TV paprika | | | Kivi, Sajtos rúd | | | Gyümölcsrizs | | |  | | |  | | |
| Energia: 347,90 Kcal / 1 454,22 Kj | | | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj | | | Energia: 77,88 Kcal / 325,54 Kj | | | Energia: 140,07 Kcal / 585,49 Kj | | | Energia: 214,00 Kcal / 894,52 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 12,36 g | 4,81 g | 2,84 g | 4,20 g | 1,68 g | 0,00 g | 8,07 g | 7,06 g | 1,92 g | 5,38 g | 17,75 g | 4,47 g | 6,00 g | 4,40 g | 2,80 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 90,66 g | 6,72 g | 0,76 g | 46,20 g | 0,00 g | 0,05 g | 20,95 g | 0,15 g | 1,14 g | 42,85 g | 0,00 g | 1,01 g | 37,40 g | 26,20 g | 0,46 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | ? | | | 1 | | | 1,7,(6),(12) | | | 3,7 | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Csirkepaprikás, Galuska köret | | | Sertés vagdalt, Zsemle,  Csemege uborka, Gyümölcstea | | | Tarhonyáshús csirke, Céklasaláta | | | Mézes mustáros csirke ragu, Kuszkusz | | | Tej szívószálas,  Pizzás csavart rúd 100 g | | |  | | |  | | |
| Energia: 699,61 Kcal / 2 924,37 Kj | | | Energia: 858,31 Kcal / 3 587,74 Kj | | | Energia: 410,39 Kcal / 1 715,43 Kj | | | Energia: 418,84 Kcal / 1 750,75 Kj | | | Energia: 79,20 Kcal / 331,06 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 32,99 g | 24,73 g | 4,81 g | 38,75 g | 25,56 g | 9,10 g | 32,73 g | 9,38 g | 0,74 g | 30,34 g | 6,72 g | 0,67 g | 29,60 g | 9,70 g | 12,74 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 96,01 g | 4,21 g | 0,73 g | 110,49 g | 6,64 g | 2,64 g | 58,51 g | 7,82 g | 1,13 g | 58,11 g | 9,82 g | 0,72 g | 109,32 g | 8,46 g | 5,35 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7,(4),(5),(9) | | | 1,3,10,12,(6),(7),(8),(11) | | | 1,3,10,(4),(5),(7),(9) | | | 1,10,(5),(6),(8),(11) | | | 1,7 | | |  | | |  | | |