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

| **Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07., 6. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tej 3 dl, Túrós táska | | | Citromos tea,  Főtt virsli rúd, Ketchup, Teljeskiőrlésű kenyér | | | Tej 3 dl, Gabonapehely | | | Gyümölcstea, Ráma Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér,  TV paprika, Paprikás szalámi | | | Citromos tea, Körített túró, Rozskenyér, Lilahagyma | | |  | | |  | | |
| Energia: 523,00 Kcal / 2 186,14 Kj | | | Energia: 379,08 Kcal / 1 584,55 Kj | | | Energia: 352,50 Kcal / 1 473,45 Kj | | | Energia: 296,22 Kcal / 1 238,20 Kj | | | Energia: 351,05 Kcal / 1 467,39 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 17,60 g | 24,50 g | 11,80 g | 22,41 g | 27,47 g | 10,98 g | 13,10 g | 12,00 g | 3,35 g | 17,08 g | 28,13 g | 11,16 g | 12,43 g | 6,67 g | 3,90 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 58,30 g | 24,90 g | 1,20 g | 55,73 g | 14,45 g | 3,87 g | 46,30 g | 27,30 g | 0,51 g | 40,12 g | 0,91 g | 2,86 g | 58,08 g | 11,63 g | 2,11 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7 | | | 1,12 | | | 1,7,(5),(6),(8) | | | 1,12 | | | 1,6,7,12 | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Vajkrém magyaros,  Korpás zsemle, TV paprika | | | Kefir db, Korpás stangli | | | Párizsi baromfi,  Ráma Margarin, Paradicsom, Rozsos zsemle | | | Actimel ivójoghurt, Perec 60 g | | | Ráma Margarin, Zsemle, Uborka | | |  | | |  | | |
| Energia: 70,68 Kcal / 295,44 Kj | | | Energia: 90,00 Kcal / 376,20 Kj | | | Energia: 78,57 Kcal / 328,42 Kj | | | Energia: 77,00 Kcal / 321,86 Kj | | | Energia: 192,89 Kcal / 806,28 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 6,13 g | 6,71 g | 3,96 g | 11,73 g | 6,23 g | 3,55 g | 8,79 g | 7,31 g | 2,02 g | 10,58 g | 8,44 g | 3,86 g | 4,38 g | 4,57 g | 1,41 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 21,52 g | 0,75 g | 0,71 g | 38,00 g | 5,70 g | 0,98 g | 26,78 g | 0,15 g | 1,28 g | 54,81 g | 16,52 g | 0,10 g | 32,70 g | 0,32 g | 0,82 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | 1,7 | | | 1,6,(7) | | | 7 | | | 1 | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Brokkolikrémleves, Levesgyöngy, Paprikás burgonya, Teljeskiőrlésű kenyér, Céklasaláta | | | Tavaszi zöldségleves,  Bakonyi pulykaragu,  Kagyló tészta | | | Gyümölcslé 0,2 l 100%, Barackos csirkemellszelet, Petrezselymes jázminrizs | | | Burgonyaleves zöldséggel, Lencsefőzelék,  Sült sonkaszelet, Teljeskiőrlésű kenyér, Narancs | | | Magyaros zöldborsó leves, Mákos guba, Vaníliasodó, Alma | | |  | | |  | | |
| Energia: 842,46 Kcal / 3 521,48 Kj | | | Energia: 654,15 Kcal / 2 734,35 Kj | | | Energia: 655,81 Kcal / 2 741,29 Kj | | | Energia: 766,08 Kcal / 3 202,21 Kj | | | Energia: 1 112,92 Kcal / 4 652,01 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 38,44 g | 40,52 g | 13,05 g | 38,47 g | 12,56 g | 2,75 g | 32,41 g | 7,83 g | 1,47 g | 48,08 g | 25,72 g | 7,96 g | 38,55 g | 20,60 g | 6,38 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 115,62 g | 6,77 g | 4,53 g | 96,87 g | 3,60 g | 1,29 g | 111,60 g | 29,39 g | 3,72 g | 125,80 g | 2,52 g | 3,35 g | 188,06 g | 37,93 g | 0,98 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7,10,(4),(5),(6),(9) | | | 1,5,7,9,(4),(6) | | | 1,7,(3),(6),(10),(11) | | | 1,3,7,9,10 | | | 1,3,7,(6),(9),(10) | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Csicseriborsós snack, Mandarin | | | Trappista sajt szeletelt,  Ráma Margarin,  Zsemle, Alma | | | Pogácsa klf., Alma | | | Sajtkrém, natúr,  Magvas zsemle, TV paprika | | | Tej szívószálas,  Pizzás csiga 100 g | | |  | | |  | | |
| Energia: 107,84 Kcal / 450,77 Kj | | | Energia: 269,49 Kcal / 1 126,47 Kj | | | Energia: 80,01 Kcal / 334,44 Kj | | | Energia: 60,48 Kcal / 252,81 Kj | | | Energia: 382,20 Kcal / 1 597,60 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 3,11 g | 1,23 g | 0,04 g | 5,90 g | 3,38 g | 1,35 g | 4,00 g | 16,37 g | 4,47 g | 7,93 g | 4,67 g | 2,84 g | 14,10 g | 12,10 g | 5,80 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 26,78 g | 0,00 g | 0,02 g | 49,71 g | 0,32 g | 0,83 g | 32,96 g | 0,00 g | 1,01 g | 33,39 g | 1,44 g | 1,06 g | 52,46 g | 13,56 g | 1,53 g |  |  |  |  |  |  |
| ? | | | 1,7 | | | 1,7,(6),(12) | | | 1,7 | | | 1,3,6,7 | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Friss vegyes saláta,  Joghurtos öntet,  Csirke gyros, Pita | | | Citromos tea,  Sült csirkemáj,  Kovászos kenyér,  Csemege uborka | | | Hentes sertés tokány, Burgonyapüré | | | Lecsó tojással,  Kovászos kenyér | | | Mozarella sajt, Ráma Margarin, Császárzsemle, Paradicsom | | |  | | |  | | |
| Energia: 202,83 Kcal / 847,83 Kj | | | Energia: 731,15 Kcal / 3 056,21 Kj | | | Energia: 508,95 Kcal / 2 127,41 Kj | | | Energia: 408,51 Kcal / 1 707,57 Kj | | | Energia: 434,06 Kcal / 1 814,37 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 36,24 g | 5,09 g | 1,54 g | 41,58 g | 22,73 g | 8,32 g | 22,33 g | 18,52 g | 8,08 g | 13,56 g | 4,57 g | 0,90 g | 20,91 g | 15,24 g | 7,72 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 69,90 g | 0,00 g | 4,39 g | 85,49 g | 11,96 g | 2,62 g | 58,86 g | 4,57 g | 0,74 g | 76,03 g | 0,00 g | 1,93 g | 53,12 g | 0,50 g | 0,42 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,(3),(6),(10),(11) | | | 1,10,12,(7) | | | 1,5,7,10 | | | 1,3 | | | 1,7 | | |  | | |  | | |