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

| **Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14., 7. hét** |
| --- |
|  |  | **Hétfő** | **Kedd** | **Szerda** | **Csütörtök** | **Péntek** | **Szombat** | **Vasárnap** |
| **Reggeli** | **(00124)****Gyerek 15 évtől** | Tej 3 dl, Croissant | Citromos tea, Csemege szalámi, Ráma Margarin, Rozskenyér, Jégcsapretek | Zabkása | Gyümölcstea, Trappista sajt szeletelt, Ráma Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom | Tej 3 dl, Teavaj, Kifli, Pritamin/kaliforniai |  |  |
| Energia: 479,00 Kcal / 2 002,22 Kj | Energia: 496,43 Kcal / 2 075,08 Kj | Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 Kj | Energia: 71,96 Kcal / 300,79 Kj | Energia: 559,55 Kcal / 2 338,92 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 | 13,74 g | 24,68 g | 9,61 g | 13,40 g | 6,40 g | 2,49 g | 9,38 g | 6,49 g | 2,17 g | 17,18 g | 22,67 g | 14,73 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 | 52,27 g | 9,58 g | 2,98 g | 41,35 g | 9,20 g | 0,24 g | 40,58 g | 0,91 g | 1,07 g | 70,20 g | 15,18 g | 1,20 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | 1,6,12 | 1,7 | 1,7,12 | 1,7 |  |  |
| **Tízórai** | **(00124)****Gyerek 15 évtől** | Pulykasonka, Ráma Margarin, Korpás zsemle, TV paprika | Sajtkrém, natúr, Paradicsom, Császárzsemle | Ráma Margarin, Rozsos zsemle, Zala felvágott, Pritamin/kaliforniai | Mandarin, Pogácsa klf. | Körített túró, Rozsos zsemle, Jégcsapretek |  |  |
| Energia: 69,18 Kcal / 289,17 Kj | Energia: 181,38 Kcal / 758,17 Kj | Energia: 136,26 Kcal / 569,57 Kj | Energia: 103,15 Kcal / 431,17 Kj | Energia: 60,63 Kcal / 253,43 Kj |  |  |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 7,65 g | 6,01 g | 1,62 g | 6,93 g | 4,57 g | 2,71 g | 11,87 g | 11,99 g | 4,46 g | 4,62 g | 17,03 g | 4,47 g | 8,98 g | 4,53 g | 2,50 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 21,28 g | 0,18 g | 1,12 g | 27,99 g | 1,44 g | 0,21 g | 27,34 g | 0,00 g | 1,76 g | 38,42 g | 0,00 g | 1,00 g | 28,47 g | 1,23 g | 1,13 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,6,7,(9),(10) | 1,7 | 1,6,(7) | 1,7,(6),(12) | 1,6,7 |  |  |
| **Ebéd** | **(00124)****Gyerek 15 évtől** | Alföldi gulyásleves, Túrós csusza , Tejfölös öntet natúr, Alma | Vegyes gyümölcsleves, Rántott halszelet, Jázminrizs, Remulade mártás | Csontleves cérnametélt, Székelykáposzta, Teljeskiőrlésű kenyér | Rakott burgonya gazdagon, Magyaros karalábéleves vajgaluskával, Céklasaláta | Gombaleves zöldséges, Vajgaluska, Zöldborsófőzelék, Főtt tojás, Teljeskiőrlésű kenyér |  |  |
| Energia: 988,43 Kcal / 4 131,64 Kj | Energia: 1 096,12 Kcal / 4 581,78 Kj | Energia: 576,26 Kcal / 2 408,77 Kj | Energia: 1 177,43 Kcal / 4 921,66 Kj | Energia: 714,75 Kcal / 2 987,66 Kj |  |  |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 49,27 g | 36,56 g | 13,77 g | 34,98 g | 42,09 g | 9,56 g | 36,87 g | 36,78 g | 13,78 g | 39,04 g | 74,84 g | 25,04 g | 39,59 g | 24,49 g | 6,24 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 115,75 g | 2,09 g | 0,61 g | 114,51 g | 13,45 g | 1,47 g | 55,92 g | 2,02 g | 4,01 g | 82,99 g | 8,82 g | 3,41 g | 111,02 g | 19,92 g | 1,19 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7,9,(4),(5) | 1,3,4,7,10,(6),(8),(9),(11),(12) | 1,7,9,(6),(12) | 1,3,7,10,(6) | 1,3,7,9 |  |  |
| **Uzsonna** | **(00124)****Gyerek 15 évtől** | Gyümölcspüré szívószálas db, Keksz Mesefit Zab | Kefir db, Perec 60 g | Natúr joghurt, Sajtos stangli, Alma | Ráma Margarin, Korpás zsemle, Löncs, Uborka | Rétes klf., Alma |  |  |
| Energia: 180,40 Kcal / 754,07 Kj | Energia: 90,00 Kcal / 376,20 Kj | Energia: 293,87 Kcal / 1 228,38 Kj | Energia: 100,27 Kcal / 419,13 Kj | Energia: 478,91 Kcal / 2 001,84 Kj |  |  |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 3,24 g | 7,65 g | 3,40 g | 12,58 g | 12,19 g | 6,31 g | 11,07 g | 6,80 g | 4,29 g | 8,73 g | 9,25 g | 3,10 g | 5,82 g | 21,20 g | 0,00 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 34,44 g | 9,12 g | 0,19 g | 48,51 g | 10,32 g | 0,15 g | 43,27 g | 6,72 g | 0,99 g | 20,56 g | 0,00 g | 1,37 g | 60,10 g | 0,00 g | 0,02 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,(3),(5),(8) | 7 | 1,3,7 | 1,(6),(7) | ? |  |  |
| **Vacsora** | **(00124)****Gyerek 15 évtől** | Májas hurka, Rozskenyér, Citromos tea, Mustár | Majorannás csirketokány, Burgonyapüré | Görög saláta, Grillezett csirkemell, Bagette 100 g | Vaníliás puliszka, fahéj | Citromos tea, Libazsír, Kovászos kenyér, Lilahagyma, Kefir db |  |  |
| Energia: 736,33 Kcal / 3 077,86 Kj | Energia: 469,74 Kcal / 1 963,51 Kj | Energia: 351,41 Kcal / 1 468,89 Kj | Energia: 455,83 Kcal / 1 905,37 Kj | Energia: 823,81 Kcal / 3 443,53 Kj |  |  |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 28,60 g | 12,95 g | 4,32 g | 33,48 g | 12,23 g | 4,49 g | 33,18 g | 23,28 g | 5,19 g | 12,66 g | 13,65 g | 6,98 g | 14,11 g | 45,61 g | 16,13 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 83,04 g | 15,62 g | 5,80 g | 58,16 g | 4,12 g | 0,35 g | 46,66 g | 0,00 g | 2,64 g | 69,85 g | 35,39 g | 0,35 g | 86,22 g | 14,72 g | 1,96 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,6,10,12 | 1,7,(4),(5),(9) | 1,7,(3),(6),(10),(11) | 7 | 1,7,12 |  |  |