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

| **Heti étlap 2025.02.24. - 2025.02.28., 9. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tej 3 dl,  Pizzás csavart rúd 100 g | | | Citromos tea, Csemege szalámi, Ráma Margarin,  TV paprika, Rozskenyér | | | Tej 3 dl, Briós 100 g | | | Tej 3 dl, Padlizsánkrém, Pritamin/kaliforniai, Burgonyás kenyér | | | Citromos tea,  Teljeskiőrlésű kenyér, Tojáskrém, Pritamin/kaliforniai | | |  | | |  | | |
| Energia: 132,00 Kcal / 551,76 Kj | | | Energia: 555,17 Kcal / 2 320,61 Kj | | | Energia: 457,00 Kcal / 1 910,26 Kj | | | Energia: 382,68 Kcal / 1 599,60 Kj | | | Energia: 223,91 Kcal / 935,94 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 21,40 g | 8,00 g | 8,17 g | 15,58 g | 29,76 g | 11,70 g | 17,00 g | 11,90 g | 6,10 g | 15,89 g | 10,04 g | 3,26 g | 12,57 g | 16,20 g | 9,04 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 64,23 g | 13,80 g | 2,86 g | 53,45 g | 10,58 g | 3,36 g | 70,60 g | 23,10 g | 1,10 g | 57,22 g | 14,72 g | 1,56 g | 52,50 g | 11,23 g | 1,14 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | 1,6,12 | | | 1,3,6,7 | | | 1,3,7,10 | | | 1,3,7,10,12 | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Kenőmájas Gyulai,  Rozsos zsemle, Paradicsom | | | Trappista sajt szeletelt,  Ráma Margarin, Jégcsapretek, Zsemle | | | Korpás kifli, Gyümölcsjoghurt | | | Párizsi baromfi,  Ráma Margarin,  Korpás zsemle, Lilahagyma | | | Vajkrém magyaros,  Rozsos zsemle, Uborka | | |  | | |  | | |
| Energia: 73,47 Kcal / 307,10 Kj | | | Energia: 186,75 Kcal / 780,62 Kj | | | Energia: 150,00 Kcal / 627,00 Kj | | | Energia: 79,92 Kcal / 334,07 Kj | | | Energia: 68,33 Kcal / 285,62 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 7,78 g | 7,11 g | 2,89 g | 5,23 g | 3,41 g | 1,36 g | 9,88 g | 4,51 g | 2,74 g | 7,95 g | 6,99 g | 1,92 g | 6,85 g | 6,93 g | 4,05 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 26,39 g | 0,03 g | 1,18 g | 33,00 g | 0,32 g | 0,81 g | 45,64 g | 20,70 g | 0,72 g | 21,71 g | 0,15 g | 1,14 g | 26,66 g | 0,75 g | 0,86 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,6,10,(7) | | | 1,7 | | | 1,7 | | | 1 | | | 1,6,7 | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Frankfurtileves, Metélt tésztaköret, Mákos szórat, Teljeskiőrlésű kenyér, Alma | | | Lebbencsleves, Zöldbabfőzelék, Pulykapörkölt,  Teljeskiőrlésű kenyér | | | Zöldséges brokkolileves, Natúr harcsafilé,  Sajtmártás 1 dl, Bulgur | | | Karalábéleves zöldséggel, Fokhagymás sertéssült,  Vajas törtburgonya, Céklasaláta | | | Bazsalikomos paradicsomleves, Rántott sajt, Petrezselymes rizs, Tartármártás | | |  | | |  | | |
| Energia: 864,57 Kcal / 3 613,90 Kj | | | Energia: 476,56 Kcal / 1 992,02 Kj | | | Energia: 771,01 Kcal / 3 222,82 Kj | | | Energia: 673,34 Kcal / 2 814,56 Kj | | | Energia: 1 212,48 Kcal / 5 068,17 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 31,61 g | 25,47 g | 5,19 g | 36,71 g | 25,59 g | 4,11 g | 43,69 g | 23,75 g | 9,01 g | 36,71 g | 28,81 g | 10,86 g | 33,04 g | 56,96 g | 17,30 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 151,26 g | 29,18 g | 1,31 g | 70,71 g | 8,03 g | 1,34 g | 90,74 g | 2,16 g | 0,75 g | 73,36 g | 7,08 g | 1,23 g | 139,33 g | 13,60 g | 2,56 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,(3),(9),(10) | | | 1,7,(3),(4),(5),(9) | | | 1,4,7,9,(3),(6),(10) | | | 1,7,10 | | | 1,3,7,10 | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Csicseriborsós snack,  Natúr joghurt | | | Mandarin, Perec klf. | | | Ráma Margarin, Császárzsemle, Sárgarépa | | | Kefir db, Kifli, Banán | | | Mandarin, Búrkifli | | |  | | |  | | |
| Energia: 207,32 Kcal / 866,60 Kj | | | Energia: 107,84 Kcal / 450,77 Kj | | | Energia: 150,28 Kcal / 628,17 Kj | | | Energia: 486,26 Kcal / 2 032,57 Kj | | | Energia: 439,15 Kcal / 1 835,65 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 6,21 g | 10,39 g | 8,22 g | 13,71 g | 4,19 g | 5,47 g | 4,52 g | 2,37 g | 0,61 g | 11,70 g | 6,26 g | 3,76 g | 9,64 g | 9,36 g | 2,80 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 151,92 g | 16,10 g | 0,31 g | 72,97 g | 0,00 g | 2,57 g | 27,54 g | 0,00 g | 0,17 g | 92,86 g | 6,36 g | 0,65 g | 75,66 g | 14,40 g | 0,81 g |  |  |  |  |  |  |
| 6,7 | | | 1,7 | | | 1 | | | 1,7 | | | 1,3,7,(8) | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Gyümölcstea,  Grill csirkemell szendvics | | | Tejberizs kakaószórás | | | Lecsó virslivel friss, Teljeskiőrlésű kenyér | | | Bakonyi húsgolyó csirke, Barnarizs | | | Libazsír, Kovászos kenyér, Lilahagyma, Tej 3 dl | | |  | | |  | | |
| Energia: 461,20 Kcal / 1 927,82 Kj | | | Energia: 603,33 Kcal / 2 521,92 Kj | | | Energia: 575,23 Kcal / 2 404,46 Kj | | | Energia: 694,75 Kcal / 2 904,06 Kj | | | Energia: 769,83 Kcal / 3 217,89 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 36,69 g | 2,70 g | 0,77 g | 18,12 g | 9,71 g | 5,19 g | 31,15 g | 49,37 g | 18,29 g | 38,74 g | 21,87 g | 5,21 g | 17,08 g | 44,74 g | 15,38 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 66,84 g | 1,55 g | 2,53 g | 108,98 g | 62,94 g | 0,51 g | 59,72 g | 1,83 g | 4,10 g | 92,23 g | 3,20 g | 0,91 g | 73,98 g | 13,80 g | 1,81 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,12,(3),(6),(7),(10),(11) | | | 6,7 | | | 1 | | | 1,3,7,(4),(5),(6),(8),(9),(11) | | | 1,7 | | |  | | |  | | |