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

| **Heti étlap 2025.03.03. - 2025.03.07., 10. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tej 3 dl, Croissant | | | Citromos tea,  Főtt virsli rúd, Ketchup, Burgonyás kenyér | | | Gyümölcstea, Teljeskiőrlésű kenyér, Körített túró, Jégcsapretek | | | Gyümölcstea, Ráma Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér,  TV paprika, Paprikás szalámi | | | Tej 3 dl, Teavaj, Kifli, Uborka | | |  | | |  | | |
| Energia: 479,00 Kcal / 2 002,22 Kj | | | Energia: 555,31 Kcal / 2 321,20 Kj | | | Energia: 106,07 Kcal / 443,37 Kj | | | Energia: 296,22 Kcal / 1 238,20 Kj | | | Energia: 548,82 Kcal / 2 294,07 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 | 20,26 g | 26,97 g | 10,92 g | 13,90 g | 7,02 g | 3,97 g | 17,08 g | 28,13 g | 11,16 g | 17,08 g | 22,56 g | 14,72 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 | 55,70 g | 15,45 g | 4,03 g | 44,04 g | 2,96 g | 1,70 g | 40,12 g | 0,91 g | 2,86 g | 67,86 g | 15,18 g | 1,20 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | 1,12 | | | 1,7,12 | | | 1,12 | | | 1,7 | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Sajtkrém, natúr,  Rozsos zsemle, Paradicsom | | | Natúr joghurt, Banán, Ropi | | | Párizsi baromfi,  Ráma Margarin, Paradicsom, Rozsos zsemle | | | Actimel ivójoghurt, Csicseriborsós snack | | | Keksz Mesefit Zab,  Ivójoghurt db | | |  | | |  | | |
| Energia: 61,17 Kcal / 255,69 Kj | | | Energia: 494,90 Kcal / 2 068,68 Kj | | | Energia: 78,57 Kcal / 328,42 Kj | | | Energia: 198,92 Kcal / 831,49 Kj | | | Energia: 346,51 Kcal / 1 448,41 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 | 12,47 g | 5,90 g | 3,70 g | 8,79 g | 7,31 g | 2,02 g | 4,53 g | 7,69 g | 6,42 g | 8,39 g | 13,11 g | 6,53 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 | 94,78 g | 7,22 g | 2,29 g | 26,78 g | 0,15 g | 1,28 g | 157,20 g | 21,28 g | 0,20 g | 47,29 g | 22,11 g | 0,67 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,6,7 | | | 1,7 | | | 1,6,(7) | | | 6,7 | | | 1,7,(3),(5),(8) | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Jókai bableves,  Teljeskiőrlésű kenyér, Darásmetélt, Barackíz, Alma | | | Daragaluska leves, Zöldborsófőzelék, Sertéspörkölt,  Teljeskiőrlésű kenyér | | | Gyümölcslé 0,2 l 100%,  Vasi borda, Pirított burgonya, Csemege uborka | | | Zöldségkrém leves, Levesgyöngy,  Csirkemell csíkok jóasszony módra, Kuszkusz | | | Magyaros karfiolleves, Túrókrémmel töltött nudli, Vaníliasodó, Alma | | |  | | |  | | |
| Energia: 882,86 Kcal / 3 690,35 Kj | | | Energia: 784,68 Kcal / 3 279,96 Kj | | | Energia: 887,53 Kcal / 3 709,88 Kj | | | Energia: 541,31 Kcal / 2 262,68 Kj | | | Energia: 697,67 Kcal / 2 916,26 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 37,76 g | 30,14 g | 9,60 g | 42,05 g | 37,03 g | 10,83 g | 29,68 g | 37,94 g | 6,56 g | 33,94 g | 20,17 g | 3,55 g | 20,83 g | 11,27 g | 2,98 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 138,67 g | 14,48 g | 2,59 g | 105,60 g | 23,25 g | 1,10 g | 105,31 g | 26,88 g | 0,71 g | 71,48 g | 13,13 g | 1,38 g | 130,68 g | 29,64 g | 1,18 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7,9 | | | 1,3,7,9,(4),(5),(6),(10) | | | 1,7,10 | | | 1,3,7,(4),(5),(6),(8),(9),(10),(11) | | | 1,7,9,(3),(6),(8),(10),(11) | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Kefir db, Baconos kifli | | | Rozsos zsemle,  Vajkrém magyaros,  TV paprika | | | Pogácsa klf., Mandarin | | | Edami sajt szeletelt,  Ráma Margarin,  Korpás stangli, Uborka | | | Perec klf. | | |  | | |  | | |
| Energia: 90,00 Kcal / 376,20 Kj | | | Energia: 70,68 Kcal / 295,44 Kj | | | Energia: 103,15 Kcal / 431,17 Kj | | | Energia: 21,53 Kcal / 90,00 Kj | | | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 9,50 g | 5,60 g | 3,58 g | 6,91 g | 6,99 g | 4,05 g | 4,62 g | 17,03 g | 4,47 g | 15,10 g | 10,99 g | 5,78 g | 12,10 g | 3,50 g | 5,47 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 34,20 g | 5,70 g | 0,66 g | 27,05 g | 0,75 g | 0,85 g | 38,42 g | 0,00 g | 1,00 g | 33,35 g | 0,00 g | 0,92 g | 50,43 g | 0,00 g | 2,56 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | 1,6,7 | | | 1,7,(6),(12) | | | 1 | | | 1,7 | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Sóska mártás,  Pirított burgonya,  Rántott csirkemell | | | Sült csirkemáj,  Kovászos kenyér,  Csemege uborka | | | Orsó tészta,  Hentes csirketokány | | | Rántott karfiol,  Majonézes céklasaláta, Barnarizs | | | Mozarella sajt, Ráma Margarin, Császárzsemle, Paradicsom | | |  | | |  | | |
| Energia: 956,87 Kcal / 3 999,72 Kj | | | Energia: 688,37 Kcal / 2 877,39 Kj | | | Energia: 544,14 Kcal / 2 274,51 Kj | | | Energia: 783,32 Kcal / 3 274,28 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 |  |  |  |  |  |  |
| 42,27 g | 21,40 g | 8,60 g | 41,43 g | 22,73 g | 8,32 g | 37,08 g | 8,31 g | 2,33 g | 17,19 g | 26,78 g | 4,42 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 |  |  |  |  |  |  |
| 145,37 g | 95,93 g | 0,86 g | 76,45 g | 2,94 g | 2,62 g | 78,13 g | 6,91 g | 1,17 g | 111,04 g | 9,34 g | 3,03 g | 53,12 g | 0,50 g | 0,42 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7,(6),(8),(11) | | | 1,10,(7) | | | 1,10 | | | 1,3,7,10,(4),(6) | | | 1,7 | | |  | | |  | | |