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

| **Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.23., 8. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tej 3 dl, Pogácsa klf. | | | Citromos tea, Sertés sonka, Ráma Margarin,  Burgonyás kenyér, Uborka | | | Kakaó, Kalács, Teavaj | | | Citromos tea,  Főtt virsli rúd, Ketchup,  Kovászos kenyér | | | Gyümölcstea, Tavaszi túró, Teljeskiőrlésű kenyér | | | Tej szívószálas,  Croissant (csomagos) | | | Gyümölcstea, Tojásrántotta, Korpás kenyér | | |
| Energia: 548,00 Kcal / 2 290,64 Kj | | | Energia: 314,06 Kcal / 1 312,77 Kj | | | Energia: 507,30 Kcal / 2 120,51 Kj | | | Energia: 591,88 Kcal / 2 474,06 Kj | | | Energia: 89,57 Kcal / 374,40 Kj | | | Energia: 713,20 Kcal / 2 981,18 Kj | | | Energia: 379,61 Kcal / 1 586,77 Kj | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 17,30 g | 24,80 g | 13,10 g | 11,34 g | 6,22 g | 2,30 g | 13,16 g | 25,29 g | 16,15 g | 20,52 g | 26,97 g | 10,92 g | 15,92 g | 5,07 g | 2,27 g | 30,80 g | 13,90 g | 13,00 g | 18,33 g | 13,63 g | 3,50 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 64,20 g | 14,90 g | 2,00 g | 49,16 g | 9,37 g | 2,21 g | 56,44 g | 18,18 g | 0,86 g | 63,42 g | 14,45 g | 4,29 g | 41,47 g | 0,91 g | 0,91 g | 100,66 g | 19,26 g | 1,97 g | 43,67 g | 1,55 g | 1,36 g |
| 1,3,7 | | | 1,12 | | | 1,3,6,7 | | | 1,12 | | | 1,7,12 | | | 1,3,7 | | | 1,3,12 | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Kockasajt, Korpás zsemle, Jégcsapretek | | | Natúr joghurt, Korpás stangli, Mandarin | | | Kenőmájas Gyulai,  Korpás zsemle, Lilahagyma | | | Rozsos zsemle,  Sajtkrém, natúr, Jégcsapretek | | | Ráma Margarin, Korpás zsemle, Uborka | | | Kefir db, Sajtos rúd | | | Puding, Mandarin | | |
| Energia: 39,41 Kcal / 164,73 Kj | | | Energia: 179,17 Kcal / 748,93 Kj | | | Energia: 78,77 Kcal / 329,26 Kj | | | Energia: 58,83 Kcal / 245,91 Kj | | | Energia: 21,53 Kcal / 90,00 Kj | | | Energia: 90,00 Kcal / 376,20 Kj | | | Energia: 237,15 Kcal / 991,29 Kj | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 6,70 g | 3,28 g | 1,75 g | 12,80 g | 5,78 g | 2,90 g | 7,06 g | 6,80 g | 2,79 g | 7,87 g | 5,13 g | 2,86 g | 4,59 g | 2,65 g | 0,66 g | 7,88 g | 21,62 g | 7,92 g | 5,34 g | 4,46 g | 2,60 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 20,95 g | 0,74 g | 0,75 g | 58,62 g | 6,72 g | 1,05 g | 22,15 g | 0,03 g | 1,05 g | 27,45 g | 1,44 g | 0,80 g | 19,96 g | 0,00 g | 0,53 g | 22,56 g | 5,70 g | 1,14 g | 42,96 g | 18,10 g | 0,19 g |
| 1,7 | | | 1,7 | | | 1,6,10 | | | 1,6,7 | | | 1 | | | 1,7,(6),(12) | | | 7 | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Francia hagymaleves,  Sajtos cruton, Chilis bab, Teljeskiőrlésű kenyér,  Túró Rudi | | | Reszelttészta leves,  Burgonya főzelék,  Sertés vagdalt,  Teljeskiőrlésű kenyér | | | Gyümölcslé 0,2 l 100%,  Sült csirkecomb, Rizi-bizi, Vitaminsaláta (csalamádé) | | | Legényfogó leves,  Fánk töltött, Körte | | | Zöldséges karfiolleves,  Vega milánói szósz,  Makaróni tészta, Reszelt sajt, Banán | | | Székelykáposzta, Teljeskiőrlésű kenyér, Nápolyi szelet | | | Paradicsom leves, betűtészta,  Sajtos tejfölös csirkemell,  Petrezselymes jázminrizs,  Mignon db | | |
| Energia: 1 161,84 Kcal / 4 856,49 Kj | | | Energia: 692,96 Kcal / 2 896,57 Kj | | | Energia: 640,54 Kcal / 2 677,46 Kj | | | Energia: 350,66 Kcal / 1 465,76 Kj | | | Energia: 1 040,77 Kcal / 4 350,42 Kj | | | Energia: 672,38 Kcal / 2 810,55 Kj | | | Energia: 932,87 Kcal / 3 899,40 Kj | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 64,28 g | 42,30 g | 16,02 g | 32,86 g | 25,57 g | 8,31 g | 51,90 g | 15,15 g | 3,36 g | 14,11 g | 13,11 g | 5,71 g | 42,35 g | 19,22 g | 6,21 g | 37,36 g | 46,56 g | 20,50 g | 52,83 g | 26,16 g | 11,34 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 185,95 g | 22,86 g | 2,79 g | 107,55 g | 2,36 g | 1,31 g | 73,78 g | 23,87 g | 3,96 g | 41,66 g | 2,52 g | 0,31 g | 171,30 g | 6,20 g | 1,61 g | 69,38 g | 9,17 g | 3,72 g | 117,94 g | 15,94 g | 1,02 g |
| 1,6,7,(3),(5),(8),(9),(10) | | | 1,3,7,9,(6),(8),(11) | | | (1),(3),(6),(7),(9),(10),(11),(12) | | | 1,7,9 | | | 1,7,9,(3),(6),(10) | | | 1,6,7,(3),(5),(8),(12) | | | 1,3,7,9,(5),(6) | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Perec 60 g, Alma | | | Trappista sajt szeletelt,  Ráma Margarin, Zsemle,  TV paprika | | | Kefir db, Banán, Kifli | | | Pizzás csiga 100 g | | | Actimel ivójoghurt, Sajtos rúd | | | Edami sajt szeletelt,  Ráma Margarin,  Korpás zsemle, Paradicsom | | | Actimel ivójoghurt,  Perec 60 g | | |
| Energia: 69.58 Kcal / 290.84 Kj | | | Energia: 188.40 Kcal / 787.51 Kj | | | Energia: 486.26 Kcal / 2,032.57 Kj | | | Energia: 303.00 Kcal / 1,266.54 Kj | | | Energia: 77.00 Kcal / 321.86 Kj | | | Energia: 24.57 Kcal / 102.70 Kj | | | Energia: 77.00 Kcal / 321.86 Kj | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 8,58 g | 6,94 g | 2,86 g | 5,26 g | 3,47 g | 1,35 g | 11,70 g | 6,26 g | 3,76 g | 8,70 g | 9,40 g | 4,00 g | 13,24 g | 30,41 g | 15,10 g | 12,45 g | 10,66 g | 5,75 g | 10,58 g | 8,44 g | 3,86 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 56,81 g | 4,62 g | 0,02 g | 33,11 g | 0,32 g | 0,80 g | 92,86 g | 6,36 g | 0,65 g | 44,00 g | 5,10 g | 1,30 g | 50,78 g | 11,90 g | 0,97 g | 21,16 g | 0,00 g | 0,52 g | 54,81 g | 16,52 g | 0,10 g |
| ? | | | 1,7 | | | 1,7 | | | 1,3,6,7 | | | 1,3,7 | | | 1 | | | 7 | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Gránátos kocka tejfölös,  Csemege uborka | | | Mézes mustáros csirkeragu, Kuszkusz | | | Gombapaprikás,  Galuska köret | | | Friss vegyes saláta,  Rántott csirkemell, Zsemle | | | Tej szívószálas, Tepertőkrém, Kovászos kenyér, Lilahagyma, Citromos tea | | | Citromos tea,  Főtt füstölt tarja,  Ráma Margarin,  Kovászos kenyér, Uborka | | | Gyümölcstea,  Párizsi baromfi,  Ráma Margarin, Zsemle, Jégcsapretek | | |
| Energia: 617,46 Kcal / 2 580,98 Kj | | | Energia: 418,84 Kcal / 1 750,75 Kj | | | Energia: 584,04 Kcal / 2 441,29 Kj | | | Energia: 367,05 Kcal / 1 534,27 Kj | | | Energia: 818,31 Kcal / 3 420,54 Kj | | | Energia: 446,48 Kcal / 1 866,29 Kj | | | Energia: 443,37 Kcal / 1 853,29 Kj | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 20,29 g | 9,35 g | 3,24 g | 30,34 g | 6,72 g | 0,67 g | 22,19 g | 15,18 g | 3,64 g | 31,03 g | 3,74 g | 0,87 g | 19,23 g | 45,14 g | 18,50 g | 16,83 g | 12,64 g | 4,30 g | 14,21 g | 12,36 g | 3,73 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 110,51 g | 4,59 g | 0,65 g | 58,11 g | 9,82 g | 0,72 g | 93,85 g | 2,26 g | 0,47 g | 50,48 g | 0,85 g | 1,01 g | 77,58 g | 17,74 g | 2,19 g | 66,63 g | 9,11 g | 3,27 g | 67,04 g | 1,80 g | 2,51 g |
| 1,7,10,(3) | | | 1,10,(5),(6),(8),(11) | | | 1,3,7,(4),(5),(9) | | | 1,3,(6),(7),(8),(11) | | | 1,7,10,12 | | | 1,12 | | | 1,12 | | |