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

| **Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14., 11. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tej 3 dl, Kakaós csiga | | | Citromos tea, Tojáskrém, Teljeskiőrlésű kenyér,  TV paprika | | | Zabkása | | | Gyümölcstea, Teljeskiőrlésű kenyér, Csemege szalámi, Ráma Margarin, Jégcsapretek | | | Tej 3 dl, Céklakrém,  Korpás kenyér, Jégcsapretek | | |  | | |  | | |
| Energia: 380,21 Kcal / 1 589,28 Kj | | | Energia: 218,28 Kcal / 912,41 Kj | | | Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 Kj | | | Energia: 257,67 Kcal / 1 077,06 Kj | | | Energia: 499,54 Kcal / 2 088,08 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 13,00 g | 16,35 g | 2,70 g | 12,67 g | 16,20 g | 9,03 g | 13,40 g | 6,40 g | 2,49 g | 15,13 g | 25,02 g | 9,67 g | 16,33 g | 20,98 g | 13,99 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 43,50 g | 13,80 g | 0,30 g | 50,98 g | 11,23 g | 1,13 g | 41,35 g | 9,20 g | 0,24 g | 39,67 g | 0,91 g | 2,56 g | 59,84 g | 17,87 g | 1,66 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,(5),(6) | | | 1,3,7,10,12 | | | 1,7 | | | 1,12 | | | 1,7 | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Párizsi baromfi,  Ráma Margarin,  Rozsos zsemle, Jégcsapretek | | | Csicseriborsós snack, Alma | | | Vajkrém natúr,  Korpás zsemle, Pritamin/kaliforniai | | | Ropi, Banán | | | Ráma Margarin, Zsemle, Alma | | |  | | |  | | |
| Energia: 76,23 Kcal / 318,64 Kj | | | Energia: 201,93 Kcal / 844,07 Kj | | | Energia: 123,26 Kcal / 515,23 Kj | | | Energia: 430,50 Kcal / 1 799,49 Kj | | | Energia: 265,89 Kcal / 1 111,42 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 8,82 g | 7,28 g | 2,02 g | 2,65 g | 6,19 g | 5,42 g | 5,26 g | 12,41 g | 8,17 g | 8,25 g | 1,70 g | 0,90 g | 4,96 g | 4,54 g | 1,41 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 26,37 g | 0,15 g | 1,29 g | 161,30 g | 9,38 g | 0,12 g | 22,73 g | 0,60 g | 0,59 g | 92,90 g | 0,50 g | 2,09 g | 47,59 g | 1,84 g | 0,83 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,6,(7) | | | 6,7 | | | 1,7 | | | 1,7 | | | 1 | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Zöldborsóleves,  Burgonya főzelék, Sült virsli, Narancs,  Teljeskiőrlésű kenyér | | | Erdei gyümölcsleves,  Sült csirkecomb,  Párolt zöldség fél,  Párolt rizs fél, Túró Rudi | | | Tavaszi zöldségleves, Paradicsomos halas penne, Reszelt sajt | | | Tejfölös zöldbableves,  Borsos sertéstokány, Bulgur | | | Sajtkrémleves, kenyérkocka, Csőbensült karfiol tojással, Linzer | | |  | | |  | | |
| Energia: 883,19 Kcal / 3 691,73 Kj | | | Energia: 1 053,29 Kcal / 4 402,75 Kj | | | Energia: 714,44 Kcal / 2 986,36 Kj | | | Energia: 726,68 Kcal / 3 037,52 Kj | | | Energia: 728,56 Kcal / 3 045,38 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 36,09 g | 43,91 g | 15,66 g | 60,33 g | 29,52 g | 9,80 g | 39,26 g | 19,29 g | 6,51 g | 32,20 g | 24,55 g | 7,90 g | 42,77 g | 48,34 g | 23,56 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 119,33 g | 3,33 g | 3,95 g | 131,68 g | 38,13 g | 3,44 g | 94,90 g | 5,72 g | 1,64 g | 88,82 g | 4,85 g | 0,36 g | 73,66 g | 25,76 g | 7,76 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,9,(3),(6),(10) | | | 6,7,(1),(3),(5),(8),(9),(10),(11) | | | 1,4,7,9,(3),(6) | | | 1,3,7 | | | 1,3,7 | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Natúr joghurt, Sajtos stangli | | | Trappista sajt szeletelt,  Ráma Margarin, Császárzsemle, Paradicsom | | | Mandarin,  Pogácsa klf. | | | Kockasajt, Korpás stangli, Paradicsom | | | Actimel ivójoghurt,  Pizzás kifli 50 g | | |  | | |  | | |
| Energia: 213,86 Kcal / 893,93 Kj | | | Energia: 155,94 Kcal / 651,83 Kj | | | Energia: 523,84 Kcal / 2 189,65 Kj | | | Energia: 41,75 Kcal / 174,52 Kj | | | Energia: 3 658,44 Kcal / 15 292,28 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 10,15 g | 6,80 g | 4,29 g | 5,29 g | 3,21 g | 1,15 g | 9,61 g | 20,99 g | 10,40 g | 9,32 g | 3,67 g | 1,79 g | 133,76 g | 25,13 g | 4,81 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 27,17 g | 9,20 g | 0,97 g | 29,36 g | 0,00 g | 0,15 g | 72,94 g | 0,36 g | 1,71 g | 34,24 g | 0,40 g | 1,13 g | 718,97 g | 21,77 g | 0,10 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7 | | | 1,7 | | | 1,3,7 | | | 1,7 | | | 1,7 | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Galuska köret, Csirkepörkölt, Céklasaláta | | | Svéd húsgolyó, Petrezselymes burgonya | | | Gyümölcstea,  Sült virsli, Ketchup, Zsemle,  Nápolyi szelet | | | Sárgaborsó főzelék, Csibefasírt, Rozskenyér | | | Citromos tea, Tepertőkrém, Rozskenyér, Lilahagyma,  Kefir db | | |  | | |  | | |
| Energia: 670.14 Kcal / 2,801.19 Kj | | | Energia: 612.58 Kcal / 2,560.58 Kj | | | Energia: 893.74 Kcal / 3,735.83 Kj | | | Energia: 631.18 Kcal / 2,638.33 Kj | | | Energia: 737.36 Kcal / 3,082.16 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 34,27 g | 21,60 g | 3,11 g | 26,77 g | 27,57 g | 7,92 g | 27,08 g | 45,77 g | 20,39 g | 36,55 g | 17,43 g | 2,68 g | 17,87 g | 39,53 g | 16,81 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 94,19 g | 13,37 g | 1,33 g | 59,08 g | 1,14 g | 0,40 g | 90,05 g | 21,64 g | 4,85 g | 85,93 g | 3,89 g | 1,55 g | 71,76 g | 23,22 g | 2,02 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,10,(4),(5),(7),(9) | | | 1,3,7,(6),(8),(11) | | | 1,6,7,12,(3),(5),(8) | | | 1,3,6,(7),(8),(11) | | | 1,6,7,10,12 | | |  | | |  | | |