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

| **Heti étlap 2025.03.17. - 2025.03.21., 12. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tej 3 dl, Pogácsa klf. | | | Gyümölcstea, Csemege szalámi, Ráma Margarin, Korpás kenyér, Jégcsapretek | | | Tej 3 dl, Kakaós csiga | | | Gyümölcstea, Ráma Margarin, Trappista sajt szeletelt, Paradicsom, Zsemle | | | Tej 3 dl, Padlizsánkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Jégcsapretek | | |  | | |  | | |
| Energia: 548,00 Kcal / 2 290,64 Kj | | | Energia: 445,27 Kcal / 1 861,23 Kj | | | Energia: 380,21 Kcal / 1 589,28 Kj | | | Energia: 378,68 Kcal / 1 582,88 Kj | | | Energia: 199,40 Kcal / 833,49 Kj | | |  | | |  | | |
| 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 | 13,79 g | 22,84 g | 9,49 g | 13,00 g | 16,35 g | 2,70 g | 10,07 g | 6,59 g | 2,53 g | 17,87 g | 10,42 g | 3,32 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 64,20 g | 14,16 g | 2,00 g | 44,29 g | 3,38 g | 2,74 g | 43,50 g | 13,80 g | 0,30 g | 67,33 g | 4,59 g | 1,59 g | 56,02 g | 14,72 g | 1,40 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7 | | | 1,12 | | | 1,7,(5),(6) | | | 1,7,12 | | | 1,3,7,10 | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Ráma Margarin,  Rozsos zsemle, Pritamin/kaliforniai,  Csirke sonka | | | Vajkrém magyaros,  Korpás zsemle, Uborka | | | Ráma Margarin,  Korpás zsemle,  TV paprika, Löncs | | | Kefir db, Ropi, Alma | | | Ráma Margarin, Korpás zsemle, Sárgarépa | | |  | | |  | | |
| Energia: 59,96 Kcal / 250,63 Kj | | | Energia: 68,33 Kcal / 285,62 Kj | | | Energia: 102,62 Kcal / 428,95 Kj | | | Energia: 338,01 Kcal / 1 412,88 Kj | | | Energia: 48,07 Kcal / 200,93 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 9,87 g | 4,34 g | 1,18 g | 6,07 g | 6,65 g | 3,96 g | 8,79 g | 9,31 g | 3,10 g | 10,72 g | 6,95 g | 4,35 g | 4,66 g | 4,68 g | 1,27 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 27,39 g | 0,05 g | 1,32 g | 21,13 g | 0,60 g | 0,72 g | 20,95 g | 0,00 g | 1,36 g | 54,20 g | 9,70 g | 2,20 g | 21,91 g | 0,00 g | 0,69 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,6,(7) | | | 1,7 | | | 1,6,(7) | | | 1,7 | | | 1 | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Bakonyi betyárleves, Piskótakocka,  Csokoládé öntet | | | Csurgatott tojásleves, Tökfőzelék,  Csirkepörkölt feltéttel, Teljeskiőrlésű kenyér, Banán | | | Csontleves eperlevéllel, Meggymártás,  Főtt sertésszelet,  Főtt burgonya ½ | | | Sütőtök krémleves,  Pirított tökmag,  Mézes mustáros csirkeragu, Jázminrizs | | | Zöldséges fejtett bableves,  Túrós metélt, Tejfölös öntet, Körte | | |  | | |  | | |
| Energia: 895,07 Kcal / 3 741,39 Kj | | | Energia: 604,72 Kcal / 2 527,73 Kj | | | Energia: 534,79 Kcal / 2 235,42 Kj | | | Energia: 747,17 Kcal / 3 123,17 Kj | | | Energia: 1 009,06 Kcal / 4 217,87 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 22,45 g | 37,07 g | 8,14 g | 31,40 g | 19,82 g | 3,39 g | 34,17 g | 14,03 g | 5,63 g | 39,77 g | 19,14 g | 4,41 g | 33,42 g | 27,13 g | 12,07 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 110,44 g | 38,70 g | 0,46 g | 110,99 g | 8,47 g | 1,06 g | 66,05 g | 14,03 g | 0,22 g | 110,65 g | 7,73 g | 0,77 g | 146,42 g | 14,31 g | 0,40 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,6,7,9,(10) | | | 1,3,7,(4),(5),(9) | | | 1,7,9,(3),(6),(10) | | | 1,7,10,(5),(8),(11) | | | 1,7,9,(3) | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Natúr joghurt, Mandarin,  Korpás kifli | | | Tej szívószálas, Fatörzs kifli | | | Pizzás csavart rúd 100 g | | | Sertés sonka, Ráma Margarin, Rozsos zsemle, Jégcsapretek | | | Ivójoghurt db, Perec 60 g | | |  | | |  | | |
| Energia: 193,24 Kcal / 807,74 Kj | | | Energia: 216,21 Kcal / 903,76 Kj | | | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj | | | Energia: 57,33 Kcal / 239,64 Kj | | | Energia: 166,11 Kcal / 694,34 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 10,72 g | 5,50 g | 2,84 g | 9,01 g | 5,92 g | 3,12 g | 12,10 g | 3,50 g | 5,47 g | 8,70 g | 3,95 g | 1,42 g | 13,37 g | 12,73 g | 5,99 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 52,70 g | 9,20 g | 0,71 g | 31,70 g | 16,33 g | 0,55 g | 50,43 g | 0,00 g | 2,56 g | 27,51 g | 0,00 g | 1,33 g | 65,26 g | 22,87 g | 0,49 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | 1,3,7 | | | 1,7 | | | 1,6,(7) | | | 7,(1) | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Petrezselymes burgonya, Céklasaláta,  Resztelt csirkemáj | | | Penne arrabiata | | | Grill csirkemell szendvics, Citromos tea | | | Sertés vagdalt, Bagette 100 g, Friss vegyes saláta | | | Citromos tea, Császárzsemle, Mozarella sajt, Ráma Margarin, TV paprika | | |  | | |  | | |
| Energia: 470,25 Kcal / 1 965,65 Kj | | | Energia: 523,93 Kcal / 2 190,03 Kj | | | Energia: 501,71 Kcal / 2 097,15 Kj | | | Energia: 365,49 Kcal / 1 527,75 Kj | | | Energia: 477,65 Kcal / 1 996,58 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 18,10 g | 21,68 g | 2,61 g | 24,02 g | 13,49 g | 5,99 g | 39,79 g | 2,70 g | 0,77 g | 26,93 g | 16,82 g | 5,92 g | 21,06 g | 15,27 g | 7,70 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 53,42 g | 12,26 g | 1,08 g | 75,83 g | 7,59 g | 0,86 g | 75,95 g | 13,70 g | 2,53 g | 68,03 g | 1,43 g | 1,68 g | 62,26 g | 11,13 g | 0,41 g |  |  |  |  |  |  |
| 10,(1),(4),(5),(7),(9) | | | 1,7,(3) | | | 1,12,(3),(6),(7),(10),(11) | | | 1,3,(6),(7),(8),(11) | | | 1,7,12 | | |  | | |  | | |