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

| **Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28., 13. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tej 3 dl, Ökörszem | | | Citromos tea,  Főtt virsli rúd, Ketchup, Burgonyás kenyér | | | Zabkása | | | Tej 3 dl, Croissant | | | Tej 3 dl, Teavaj, Kifli, Jégcsapretek | | |  | | |  | | |
| Energia: 132,00 Kcal / 551,76 Kj | | | Energia: 512,29 Kcal / 2 141,37 Kj | | | Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 Kj | | | Energia: 479,00 Kcal / 2 002,22 Kj | | | Energia: 549,77 Kcal / 2 298,04 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 18,74 g | 26,10 g | 9,27 g | 18,94 g | 26,85 g | 10,92 g | 13,40 g | 6,40 g | 2,49 g | 15,50 g | 24,00 g | 10,80 g | 17,12 g | 22,56 g | 14,73 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 51,50 g | 26,89 g | 1,07 g | 46,58 g | 17,24 g | 3,79 g | 41,35 g | 10,60 g | 0,24 g | 57,20 g | 16,68 g | 1,50 g | 68,23 g | 16,26 g | 1,21 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,(3),(6),(12) | | | 1,12 | | | 1,7 | | | 1,7 | | | 1,7 | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Jégcsapretek,  Sajtkrém natúr, Tk. zsemle | | | Actimel ivójoghurt,  Pogácsa klf. | | | Ráma Margarin,  Korpás zsemle, Paradicsom, Pulykasonka | | | Körített túró, Rozsos zsemle,  TV paprika | | | Kockasajt, Alma, Korpás zsemle | | |  | | |  | | |
| Energia: 58,83 Kcal / 245,91 Kj | | | Energia: 77,00 Kcal / 321,86 Kj | | | Energia: 69,87 Kcal / 292,06 Kj | | | Energia: 62,28 Kcal / 260,33 Kj | | | Energia: 111,71 Kcal / 466,95 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 8,16 g | 5,00 g | 2,78 g | 5,88 g | 17,87 g | 5,47 g | 7,59 g | 5,98 g | 1,63 g | 9,01 g | 4,59 g | 2,49 g | 7,25 g | 3,25 g | 1,74 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 26,78 g | 0,92 g | 0,78 g | 28,86 g | 5,12 g | 1,09 g | 21,58 g | 0,00 g | 1,12 g | 28,58 g | 1,07 g | 1,12 g | 35,56 g | 0,40 g | 0,76 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | 1,7,(6),(12) | | | 1,6,7,(9),(10) | | | 1,6,7 | | | 1,7 | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Brokkolikrémleves, Levesgyöngy, Tarhonyás hús, Vitaminsaláta (csalamádé) | | | Paradicsom leves, Betűtészta, Lencsefőzelék, Harcsafasírt, Teljeskiőrlésű kenyér, Mandarin | | | Gyümölcslé 0,2 l 100%,  Rántott borda,  Majonézes burgonyasaláta | | | Zöldségleves,  Budapest csirkeragu, Bulgur | | | Lebbencsleves, Finomfőzelék,  Főtt tojás, Teljeskiőrlésű kenyér | | |  | | |  | | |
| Energia: 563,28 Kcal / 2 354,51 Kj | | | Energia: 893,91 Kcal / 3 736,54 Kj | | | Energia: 765,76 Kcal / 3 200,88 Kj | | | Energia: 655,31 Kcal / 2 739,20 Kj | | | Energia: 462,61 Kcal / 1 933,71 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 25,46 g | 23,20 g | 6,68 g | 50,27 g | 24,85 g | 5,16 g | 26,80 g | 27,51 g | 7,27 g | 43,98 g | 19,57 g | 2,62 g | 26,54 g | 20,36 g | 4,27 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 71,62 g | 1,36 g | 1,26 g | 140,91 g | 20,15 g | 1,42 g | 100,93 g | 30,92 g | 1,07 g | 89,90 g | 1,72 g | 0,96 g | 73,98 g | 14,14 g | 1,40 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7,(4),(5),(9),(12) | | | 1,3,4,7,9,10,(6),(8),(11) | | | 1,3,7,10,(6),(8),(11) | | | 1,9,(3),(4),(5),(6),(7),(10) | | | 1,3,7,(4),(5),(9) | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Szalámis pizza, Alma | | | Vajkrém magyaros,  Rozsos zsemle, Uborka | | | Puding, Alma | | | Natúr joghurt, Ropi, Kiwi | | | Rétes klf. | | |  | | |  | | |
| Energia: 80,01 Kcal / 334,44 Kj | | | Energia: 68,33 Kcal / 285,62 Kj | | | Energia: 214,01 Kcal / 894,56 Kj | | | Energia: 387,38 Kcal / 1 619,25 Kj | | | Energia: 398,90 Kcal / 1 667,40 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 6,74 g | 25,72 g | 6,79 g | 6,85 g | 6,93 g | 4,05 g | 4,72 g | 3,80 g | 2,60 g | 11,68 g | 7,22 g | 3,70 g | 4,90 g | 21,20 g | 0,00 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 44,96 g | 0,00 g | 2,29 g | 26,66 g | 0,60 g | 0,86 g | 37,50 g | 19,50 g | 0,20 g | 63,98 g | 9,70 g | 2,26 g | 44,00 g | 0,00 g | 0,00 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,(3),(6),(12) | | | 1,6,7 | | | 7 | | | 1,7 | | | ? | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Görög húsgombóc,  Pirított burgonya,  Tzatziki saláta | | | Parajos sajtkrémes penne | | | Citromos tea, Májas hurka, Csemege uborka, Rozskenyér | | | Majorannás sertésszelet, Kuszkusz | | | Citromos tea, Libazsír, Kefir,  Kovászos kenyér, Lilahagyma db | | |  | | |  | | |
| Energia: 703,63 Kcal / 2 941,17 Kj | | | Energia: 412,78 Kcal / 1 725,42 Kj | | | Energia: 713,28 Kcal / 2 981,51 Kj | | | Energia: 438,28 Kcal / 1 832,01 Kj | | | Energia: 774,76 Kcal / 3 238,50 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 39,55 g | 23,37 g | 4,91 g | 16,71 g | 7,65 g | 4,23 g | 27,64 g | 11,02 g | 4,27 g | 29,24 g | 11,80 g | 4,04 g | 12,73 g | 45,49 g | 16,13 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 81,62 g | 0,74 g | 0,80 g | 68,91 g | 2,07 g | 0,42 g | 83,26 g | 16,98 g | 5,42 g | 52,97 g | 0,82 g | 0,11 g | 75,92 g | 19,24 g | 1,66 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7,(6),(8),(11) | | | 1,7,(3) | | | 1,6,10,12 | | | 1,7,(5),(6),(8),(11) | | | 1,7,12 | | |  | | |  | | |