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

| **Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04., 14. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tej 3 dl, Kakaós csiga | | | Citromos tea,  Csemege szalámi,  Ráma Margarin, Jégcsapretek,  Teljeskiőrlésű kenyér | | | Tej 3 dl, Gabonapehely | | | Gyümölcstea, Kolbászkrém, Rozskenyér, TV paprika | | | Citromos tea, Körített túró, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom | | |  | | |  | | |
| Energia: 380,21 Kcal / 1 589,28 Kj | | | Energia: 350,58 Kcal / 1 465,42 Kj | | | Energia: 352,50 Kcal / 1 473,45 Kj | | | Energia: 479,62 Kcal / 2 004,81 Kj | | | Energia: 133,08 Kcal / 556,27 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 | 17,03 g | 30,02 g | 11,77 g | 13,10 g | 12,00 g | 3,35 g | 15,66 g | 25,09 g | 13,14 g | 12,86 g | 5,88 g | 3,20 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 43,50 g | 15,90 g | 0,30 g | 48,81 g | 10,04 g | 2,96 g | 46,30 g | 33,00 g | 0,51 g | 45,96 g | 4,59 g | 2,04 g | 53,19 g | 11,47 g | 1,51 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,(5),(6) | | | 1,12 | | | 1,7,(5),(6),(8) | | | 1,3,7,12 | | | 1,7,12 | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Kenőmájas Gyulai,  TV paprika, Korpás zsemle | | | Kockasajt, Korpás stangli, Pritamin/kaliforniai | | | Pulykasonka, Ráma Margarin, Rozsos zsemle, Uborka | | | Gyümölcspüré szívószálas db, Ropi | | | Vajkrém magyaros, Zsemle, Pritamin/kaliforniai | | |  | | |  | | |
| Energia: 72,78 Kcal / 304,22 Kj | | | Energia: 44,44 Kcal / 185,76 Kj | | | Energia: 66,83 Kcal / 279,35 Kj | | | Energia: 168,00 Kcal / 702,24 Kj | | | Energia: 227,42 Kcal / 950,62 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 7,06 g | 6,86 g | 2,79 g | 9,32 g | 3,70 g | 1,79 g | 8,37 g | 6,23 g | 1,71 g | 5,44 g | 2,03 g | 0,90 g | 5,85 g | 6,63 g | 4,12 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 20,56 g | 0,00 g | 1,04 g | 34,85 g | 0,40 g | 1,13 g | 26,42 g | 0,00 g | 1,27 g | 42,00 g | 0,50 g | 2,04 g | 35,14 g | 2,44 g | 0,92 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,6,10 | | | 1,7 | | | 1,6,7,(9),(10) | | | 1,7 | | | 1,7 | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Magyaros karalábéleves vajgaluskával,  Carbonara spagetti,  Reszelt sajt, Narancs | | | Gombaleves zöldséges, Bulgur, Csikós sertéstokány | | | Karottakrém leves, Kukoricapehely, Vasi borda, Hagymás törtburgonya, Céklasaláta | | | Májgaluska leves, Paradicsomos káposzta, Fokhagymás pulykacsíkok, Teljeskiőrlésű kenyér | | | Zöldborsóleves, Mákos guba, Vaníliasodó, Mandarin | | |  | | |  | | |
| Energia: 826,49 Kcal / 3 454,73 Kj | | | Energia: 716,22 Kcal / 2 993,80 Kj | | | Energia: 890,89 Kcal / 3 723,92 Kj | | | Energia: 314,21 Kcal / 1 313,40 Kj | | | Energia: 1 041,38 Kcal / 4 352,97 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 37,64 g | 25,13 g | 10,75 g | 31,20 g | 28,55 g | 8,94 g | 31,54 g | 31,85 g | 6,00 g | 36,75 g | 5,36 g | 1,19 g | 37,90 g | 14,49 g | 4,22 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 110,79 g | 3,96 g | 2,53 g | 80,97 g | 0,57 g | 0,64 g | 117,03 g | 31,48 g | 1,30 g | 57,84 g | 7,62 g | 1,13 g | 194,73 g | 56,10 g | 0,63 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7,(6),(10) | | | 1,7,9,(4),(5) | | | 1,7,10,(5),(8) | | | 1,3,9,(6),(7),(10) | | | 1,7,9,(3),(6),(10) | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Natúr joghurt, Baconos kifli | | | Pogácsa klf., Alma | | | Alma, Pizzás kifli 50 g | | | Sajtkrém, natúr,  Korpás zsemle, Lilahagyma | | | Kefir db, Sajtos rúd | | |  | | |  | | |
| Energia: 85,40 Kcal / 356,97 Kj | | | Energia: 496,01 Kcal / 2 073,32 Kj | | | Energia: 3 661,45 Kcal / 15 304,86 Kj | | | Energia: 66,47 Kcal / 277,84 Kj | | | Energia: 90,00 Kcal / 376,20 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 9,18 g | 4,55 g | 2,93 g | 8,92 g | 20,30 g | 10,40 g | 131,88 g | 23,63 g | 3,81 g | 7,12 g | 4,85 g | 2,76 g | 7,88 g | 21,62 g | 7,92 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 35,22 g | 9,20 g | 0,72 g | 66,50 g | 0,36 g | 1,72 g | 723,07 g | 16,65 g | 0,02 g | 23,62 g | 0,60 g | 0,66 g | 22,56 g | 9,20 g | 1,14 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | 1,3,7 | | | 1 | | | 1,7 | | | 1,7,(6),(12) | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Parajfőzelék fél, Pirított burgonya, Tojásrántotta | | | Tejbedara kakaószórás | | | Pásztortarhonya,  Csemege uborka | | | Grillezett csirkemell,  Párolt zöldség fél | | | Pizza sajtos,  Gyümölcslé 0,2 l 100% | | |  | | |  | | |
| Energia: 684,91 Kcal / 2 862,92 Kj | | | Energia: 306,26 Kcal / 1 280,17 Kj | | | Energia: 450,86 Kcal / 1 884,59 Kj | | | Energia: 305,08 Kcal / 1 275,23 Kj | | | Energia: 92,00 Kcal / 384,56 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 28,85 g | 30,08 g | 5,26 g | 13,34 g | 6,38 g | 3,67 g | 20,64 g | 16,15 g | 5,08 g | 26,01 g | 12,86 g | 1,62 g | 1,00 g | 0,00 g | 0,00 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 76,18 g | 3,36 g | 0,68 g | 47,63 g | 19,65 g | 0,48 g | 58,12 g | 2,09 g | 0,80 g | 17,88 g | 6,04 g | 0,85 g | 22,60 g | 28,00 g | 0,01 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7 | | | 1,6,7 | | | 1,3,10,(4),(5),(7),(9) | | | (1),(3),(6),(7),(10),(11) | | | 1,7 | | |  | | |  | | |