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

| **Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18., 16. hét** |
| --- |
|  |  | **Hétfő** | **Kedd** | **Szerda** | **Csütörtök** | **Péntek** | **Szombat** | **Vasárnap** |
| **Reggeli** | **(00124)****Gyerek 15 évtől** | Tej 3 dl (7), Túrós táska (3,1,7) | Gyümölcstea (12), Kolbászkrém (7), Teljeskiőrlésű kenyér (1), Uborka | Tej 3 dl (7), Fatörzs kifli (3,1,7) |  |  |  |  |
| Energia: 523,00 Kcal / 2 186,14 Kj | Energia: 273,30 Kcal / 1 142,39 Kj | Energia: 269,01 Kcal / 1 124,46 Kj |  |  |  |  |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17,60 | 24,50 g | 11,80 g | 17,05 g | 25,33 g | 13,20 g | 12,91 g | 7,72 g | 4,02 g |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 58,30 g | 26,89 g | 1,20 g | 40,82 g | 1,55 g | 1,64 g | 37,04 g | 21,63 g | 0,62 g |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7 | 1,7,12 | 1,3,7 | 1,12 | 1,3,12 |  |  |
| **Tízórai** | **(00124)****Gyerek 15 évtől** | Pulykasonka (6,7), Ráma Margarin, Korpás zsemle (1), Pritamin/kaliforniai | Puding (7), Alma | Vajkrém magyaros (7), Rozsos zsemle (6,1), Paradicsom |  |  |  |  |
| Energia: 72,56 Kcal / 303,30 Kj | Energia: 214,01 Kcal / 894,56 Kj | Energia: 71,37 Kcal / 298,33 Kj |  |  |  |  |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7,59 g | 6,01 g | 1,63 g | 4,72 g | 3,80 g | 2,60 g | 6,85 g | 6,96 g | 4,06g |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22,19 g | 0,00 g | 1,12 g | 37,50 g | 19,50 g | 0,20 g | 27,35 g | 0,60 g | 0,85 g |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1,6,7,(9),(10) | 7 | 1,6,7 |  |  |  |  |
| **Ebéd** | **(00124)****Gyerek 15 évtől** | Tárkonyos sertés-raguleves (1,7), Káposztás kocka (1), Banán | Zöldséges brokkolileves (9,1), Húsgombóc (3), Paradicsom mártás (9,1), Főtt burgonya ½ | Fahéjas alma-körteleves (7), Csirkepörkölt, Bulgur (1), Csokinyuszitojás (7) |  |  |  |  |
| Energia: 686,56 Kcal / 2 869,82 Kj | Energia: 680,56 Kcal / 2 844,74 Kj | Energia: 691,48 Kcal / 2 890,39 Kj |  |  |  |  |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24,11 g | 14,23 g | 4,98 g | 30,62 g | 24,56 g | 7,44 g | 33,91 g | 25,19 g | 5,79 g |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 111,40 g | 3,13 g | 0,37 g | 78,19 g | 11,20 g | 0,55 g | 99,12 g | 12,61 g | 0,64 g |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,(3),(9) | 1,3,9,(6),(7),(10) | 1,7,(3),(4),(5),(6),(9),(10) |  |  |  |  |
| **Uzsonna** | **(00124)****Gyerek 15 évtől** | Natúr joghurt (7), Ropi (1,7) | Kockasajt (7), Korpás stangli (1), TV paprika | Búrkifli (3,1,7) |  |  |  |  |
| Energia: 253,40 Kcal / 1 059,21 Kj | Energia: 41,06 Kcal / 171,63 Kj | Energia: 336,00 Kcal / 1 404,48 Kj |  |  |  |  |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9,48 g | 5,90 g | 3,70 g | 9,38 g | 3,70 g | 1,78 g | 8,10 g | 8,70 g | 2,80 g |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 39,12 g | 9,70 g | 2,24 g | 33,94 g | 0,40 g | 1,13 g | 54,10 g | 7,33 g | 0,80 g |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | 1,7 | 1,3,7,(8) |  |  |  |  |
| **Vacsora** | **(00124)****Gyerek 15 évtől** | Tejberizs fahéjszórás (7) | Csirke gyros, Tzatziki saláta (7), Pita (1) | Csemege karaj, Ráma Margarin, Császárzsemle (1), Jégcsapretek, Túró Rudi (6,7) |  |  |  |  |
| Energia: 545,86 Kcal / 2 281,69 Kj | Energia: 161,11 Kcal / 673,44 Kj | Energia: 454,08 Kcal / 1 898,05 Kj |  |  |  |  |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16,60 g | 8,67 g | 4,72 g | 32,08 g | 5,99 g | 2,09 g | 22,75 g | 10,66 g | 5,97 g |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 98,92 g | 55,65 g | 0,38 g | 62,58 g | 0,00 g | 4,06 g | 66,77 g | 1,11 g | 1,35 g |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | 1,7,(3),(6),(10),(11) | 1,6,7,(5),(8) |  |  |  |  |