



**ÉTLÁP**  
MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



ÚJBUDAI  
SZOCIÁLIS  
SZOLGÁLAT

#### 44. hét 2023.10.30 - 2023.11.05-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>Ebéd A</b>	Legényfogyó leves (1;7) Tehéntúró (7) Tejföl (7) Fodros nagykocka (1) teljeskiőrlésű kenyér (1) Alma	Magyaros zellerleves (1;9;12) Sült virsli Sárgaborsófőzelék (1) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Zöldséges tarhonyaleves (1) Barbecue csirkecomb Párolt rizs köret Mandarin	Tojásleves (1;3) Roston sült csirkemell Finomfőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Túró rudi (6;7)	Meggye leves (1;7) Párizsi csirkemell (1;3;7) Petrezselymes burgonya (12) Mongol saláta (10)	Vajgaluskaleves (1;3) Rakott kelkáposzta (7) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Zöldségkrémleves (1;7;9) Pírtott tészta (1) Bakonyi sertéstokány (1;7) Kuszkus köret (1)
Tápanyagértékek	EN:1516 ZS:63,9 TZS:10,0 FH:58,8 SZH:171,9 CK:9,3 SO:6,3	EN:1283 ZS:63,1 TZS:16,0 FH:47,1 SZH:127,8CK:7,5 SO:6,8	EN:1293 ZS:58,6 TZS:15,4 FH:50,4 SZH:138,3 CK:7,2 SO:4,9	EN:1033 ZS:45,4 TZS:11,8 FH:38,6 SZH:112,3 CK:31,0 SO:5,5	EN:1288 ZS:65,9 TZS:7,7 FH:38,7 SZH:124,3 CK:41,8 SO:4,0	EN:848 ZS:29,1 TZS:5,4 FH:33,8 SZH:113,8 CK:2,0 SO:5,6	EN:1463 ZS:57,4 TZS:11,1 FH:53,8 SZH:179,8 CK:11,8 SO:6,3
<b>Ebéd B</b>	Legényfogyó leves (1;7) Császármorzsa (1;3;6;7) Barack lekvár teljeskiőrlésű kenyér (1) Alma	Magyaros zellerleves (1;9;12) Burgonyafőzelék (1;7;12) Stefánia vagdalt (1;3) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Zöldséges tarhonyaleves (1) Sztraganoff sertéstokány (1;7;10) Tészta köret Mandarin	Tojásleves (1;3) Paprikás sertéssült Zöldbabfőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Túró rudi (6;7)	Meggye leves (1;7) Citromos halfilé (4) Zöldséges rizs	Vajgaluskaleves (1;3) Budapest sertésragu Burgonyapüré (7;12) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Zöldségkrémleves (1;7;9) Pírtott tészta (1) Sült tarja Bulgur köret (1) Fokhagymamártás (1;7)
Tápanyagértékek	EN:1702 ZS:53,2 TZS:13,2 FH:57,1 SZH:241,4CK:17,3 SO:5,0	EN:990 ZS:32,2 TZS:8,4 FH:39,1 SZH:128,7CK:3,8 SO:6,1	EN:770 ZS:52,8 TZS:10,6 FH:25,6 SZH:44,6 CK:4,7 SO:4,2	EN:1303 ZS:81,2 TZS:15,6 FH:49,0 SZH:89,0 CK:18,1 SO:4,7	EN:1353 ZS:64,4 TZS:8,9 FH:58,8 SZH:129,9 CK:41,9 SO:5,1	EN:1066 ZS:36,5 TZS:10,6 FH:42,7 SZH:136,1 CK:12,6 SO:7,4	EN:1091 ZS:42,9 TZS:7,8 FH:50,0 SZH:124,1CK:17,2 SO:4,7

#### 45. hét 2023.11.06 - 2023.11.12-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>Ebéd A</b>	Sertéshúsos spárgaleves (1;12) Lekváros derelye (1) Fahéj szórát Narancs	Árpagyöngyleves (1;8) Sertés sült Parajfőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Puszedli (1;3)	Magyaros zöldbableves (1;3) Lecsős csirkeragu Tarhonya (1) Alma	Csontleves Levesbetét tészta (1) Rántott csirkemell (1;3) Petrezselymes burgonya (12) Csalamádé (10;12)	Karalábékemleves (1;7) Levesgyöngy (1;3;7) Eszterházy sertésragu (1;7;9;10;12) Tészta köret	Kacsa húsleves (1;9;12) Levesbetét tészta (1) Sült csirkecomb Zöldséges rizs	Húsgombóclevés (1;3) Mágyarakás (1;3;6;7) Félbarna kenyér (1)
Tápanyagértékek	EN:1039 ZS:21,9 TZS:4,2 FH:38,4 SZH:165,7 CK:45,0 SO:4,0	EN:1352 ZS:69,9 TZS:10,9 FH:51,1 SZH:123,0CK:20,5 SO:4,8	EN:793 ZS:21,4 TZS:3,0 FH:40,5 SZH:112,5 CK:5,8 SO:3,6	EN:1440 ZS:80,2 TZS:10,0 FH:51,2 SZH:116,5CK:7,4 SO:22,9	EN:620 ZS:35,9 TZS:6,5 FH:25,6 SZH:46,7 CK:5,2 SO:4,4	EN:1256 ZS:65,1 TZS:16,7 FH:67,1 SZH:96,2 CK:2,7 SO:6,0	EN:541 ZS:17,1 TZS:6,0 FH:24,5 SZH:68,3 CK:12,8 SO:1,0
<b>Ebéd B</b>	Sertéshúsos spárgaleves (1;12) Gránátos kocka (1;12) Csemege uborka (10)	Árpagyöngyleves (1;8) Pulyka vagdalt (1;3;5;6;7;8;11;13) Lencsefőzelék (1;7;10) teljeskiőrlésű kenyér (1) Puszedli (1;3)	Magyaros zöldbableves (1;3) Pulykaaprópecsenye(1) Sajtmártás (1;7) Kukoricás rizs Alma	Csontleves Levesbetét tészta (1) Székelykáposzta (1;7;8) teljeskiőrlésű kenyér (1) Banán	Karalábékremleves (1;7) Levesgyöngy (1;3;7) Hentes sertés tokány (1;6;10) Bulgur köret (1) Mandarin	Kacsa húsleves (1;9;12) Levesbetét tészta (1) Lyoni csirkemell (1) Tört burgonya (12) Csemege uborka (10)	Húsgombóclevés (1;3) Magyaróvári sertésragu (1) Reszelt sajt (7) Tészta köret Félbarna kenyér (1)
Tápanyagértékek	EN:1152 ZS:31,9 TZS:4,4 FH:43,8 SZH:167,9 CK:7,1 SO:4,7	EN:1725 ZS:64,5 TZS:7,7 FH:59,9 SZH:212,4 CK:38,9 SO:7,4	EN:1275 ZS:61,0 TZS:6,6 FH:46,4 SZH:139,7 CK:10,9 SO:7,2	EN:1306 ZS:58,7 TZS:10,7 FH:38,1 SZH:151,1CK:6,5 SO:30,1	EN:1136 ZS:57,4 TZS:14,5 FH:41,4 SZH:113,4CK:13,7 SO:4,9	EN:783 ZS:22,4 TZS:3,4 FH:41,4 SZH:94,5 CK:3,8 SO:8,9	EN:915 ZS:54,7 TZS:15,2 FH:43,8 SZH:57,9 CK:4,7 SO:2,9

Allergének: 1. Glutén; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej, laktóz; 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid és szulfitek; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.



**ÉTLÁP**  
MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



### 46. hét 2023.11.13 - 2023.11.19-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>Ebéd A</b>	Bakonyi csirkeraguleves (1;7;9) Káposztás kocka (1) Alma	Zabgaluska leves (1;3;9) Sertés vagdalt (1;3;5;6;7;8;10;11) Paradicsomos burgonyafőzelék (1;12) Félbarna kenyér (1) Mandarin	Francia hagymaleves (7) Bácskai rizseshús Csalamadé (10;12)	Reszelt tésztaleves (1) Füstölt főtt tarja Fejtett babfőzelék (1;7) Félbarna kenyér (1) Mandarin	Fahéjas szilvaleves (1;7) Óvári csirkemell (1;7) Rizsi-bizi Csemege uborka (10)	Marhahúsleves (9;12) Levesbetét tészta (1) Rakott karfiol (csirkehússal) (7) Félbarna kenyér (1) Tejszelet (1;3;5;6;7;8)	Brokkolikrémléves (1;7) Pírtott tészta (1) Sült burgonya (12) Brassói aprópecsenye Cékla saláta (10)
Tápanyagértékek	EN:1042 ZS:22,4 TZS:4,6 FH:42,0 SZH:165,6 CK:29,7 SO:4,0	EN:1388 ZS:54,1 TZS:11,2 FH:43,6 SZH:173,6 CK:8,2 SO:9,2	EN:839 ZS:39,0 TZS:7,3 FH:25,7 SZH:95,8 CK:3,1 SO:3,0	EN:1042 ZS:54,0 TZS:13,0 FH:45,4 SZH:86,8 CK:5,3 SO:7,7	EN:1113 ZS:31,5 TZS:6,3 FH:53,2 SZH:149,9 CK:47,3 SO:4,3	EN:649 ZS:22,9 TZS:8,3 FH:30,7 SZH:76,2 CK:9,2 SO:3,0	EN:785 ZS:23,5 TZS:3,8 FH:37,1 SZH:98,7 CK:5,2 SO:6,0
<b>Ebéd B</b>	Bakonyi csirkeraguleves (1;7;9) Tejberizs (7) Fahéj szórát Alma	Zabgaluska leves (1;3;9) Kelkáposzta főzelék (1;12) Sült kolbász Félbarna kenyér (1) Mandarin	Francia hagymaleves (7) Zöldséges csirkeapró Párolt rizs köret	Reszelt tésztaleves (1) Carbonara spagetti (1;7) Reszelt sajt (7) Mandarin	Fahéjas szilvaleves (1;7) Pincepörkölt (12) Csalamadé (10;12) teljeskiórlésű kenyér (1)	Marhahúsleves (9;12) Levesbetét tészta (1) Csirke gyros Sült burgonya (12) Tejszelet (1;3;5;6;7;8) Görög saláta	Brokkolikrémléves (1;7) Pírtott tészta (1) Sajtós sültcsirkecomb (7) Bulgur köret (1) Cékla saláta (10)
Tápanyagértékek	EN:906 ZS:14,4 TZS:3,2 FH:35,6 SZH:155,7 CK:76,3 SO:2,6	EN:727 ZS:28,3 TZS:9,5 FH:20,7 SZH:93,3 CK:3,5 SO:4,6	EN:841 ZS:28,3 TZS:3,4 FH:36,2 SZH:110,9 CK:2,1 SO:4,2	EN:1040 ZS:49,7 TZS:13,5 FH:33,4 SZH:113,8 CK:5,4 SO:5,1	EN:1218 ZS:35,1 TZS:9,3 FH:39,0 SZH:173,1 CK:48,2 SO:3,5	EN:715 ZS:22,3 TZS:6,3 FH:34,0 SZH:86,1 CK:7,9 SO:3,8	EN:944 ZS:37,0 TZS:8,4 FH:49,9 SZH:101,9 CK:15,2 SO:5,4

### 47. hét 2023.11.20 - 2023.11.26-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>Ebéd A</b>	Kertészleves (1) Főtt tojás (3) Sóska mártás (1;7) Főtt burgonya 1/2 (12) Alma	Zellerleves (1;9) Milánói spagetti sertés (1) Reszelt sajt (7) Narancs	Paradicsomleves (1) Panírozott halpárma (1;4) Párolt rizs köret Csiki mártás (3;7;10)	Erőleves Levesbetét tészta (1) Pulyka vagdalt (1;3;5;6;7;8;11;13) Tökfőzelék (1;7) Félbarna kenyér (1) Mandarin	Tárkonyos sertésraguleves (1;7;9) Gofri (1;3;5;7;8) Csokiöntet (1;7) Kiwi gyümölcs	Sajtgaluska leves (1;3;7;9) Temesvári pulykaszelet (7) Párolt rizs köret	Zöldborsóleves (1;3) Csülköspacal Főtt burgonya (12) Cékla saláta (10)
Tápanyagértékek	EN:636 ZS:12,5 TZS:2,5 FH:20,3 SZH:103,8 CK:36,1 SO:12,2	EN:1592 ZS:53,0 TZS:20,0 FH:59,8 SZH:213,4 CK:57,4 SO:4,7	EN:1348 ZS:37,3 TZS:4,1 FH:34,0 SZH:228,7 CK:65,2 SO:6,4	EN:1269 ZS:56,4 TZS:6,7 FH:39,6 SZH:146,1 CK:30,5 SO:6,8	EN:10605 ZS:672,2 TZS:166,1 FH:185,5 SZH:973,8 CK:494,7 SO:15,0	EN:776 ZS:18,0 TZS:3,8 FH:45,5 SZH:109,5 CK:5,6 SO:4,0	EN:841 ZS:31,3 TZS:7,0 FH:36,2 SZH:98,2 CK:3,8 SO:3,8
<b>Ebéd B</b>	Kertészleves (1) Húsgombóc (sertés) (3) Karalábefőzelék (1;7) Félbarna kenyér (1) Alma	Zellerleves (1;9) Bakonyi pulykatokány (1;7) Kuszkus köret (1) Narancs	Paradicsomleves (1) Töltött csirkecomb (1;3) Petrezselymes burgonya (12) Káposztasaláta	Erőleves Levesbetét tészta (1) Sertés aprópecsenye Brokkolifőzelék (1;7;12) teljeskiórlésű kenyér (1) Mandarin	Tárkonyos sertésraguleves (1;7;9) Morzsás nudli (1) Fahéj szórát Kiwi gyümölcs	Sajtgaluska leves (1;3;7;9) Csikós sertéstokány (1;7) Tészta köret	Zöldborsóleves (1;3) Párizsi csirkemell (1;3;7) Párolt rizs fél adag Párolt zöldségköret fél adag
Tápanyagértékek	EN:921 ZS:21,7 TZS:4,1 FH:45,0 SZH:130,8 CK:19,3 SO:4,8	EN:1356 ZS:40,8 TZS:5,5 FH:53,8 SZH:187,0 CK:8,2 SO:4,9	EN:1474 ZS:48,8 TZS:15,7 FH:76,8 SZH:170,4 CK:48,8 SO:4,4	EN:1056 ZS:48,2 TZS:11,0 FH:30,2 SZH:119,5 CK:15,9 SO:8,0	EN:1433 ZS:39,2 TZS:4,7 FH:43,0 SZH:172,7 CK:24,2 SO:6,5	EN:656 ZS:57,9 TZS:13,5 FH:19,5 SZH:14,0 CK:4,7 SO:3,7	EN:1104 ZS:51,2 TZS:6,5 FH:47,5 SZH:113,5 CK:7,4 SO:4,2

Allergének: 1. Glutén; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej, laktóz; 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid és szulfidok; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek.



# ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



## 48. hét 2023.11.27 - 2023.12.03-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>Ebéd A</b>	Lebbencs leves (1;12) Főtt virsli P Parajfőzelék (1;7) Félbarna kenyér (1) Körte	Húsleves (3;9) Levesbetét tészta (1) Párolt csirkemell Meggymártás (1;7) Bulgur köret 1/2 (1) Túró rudi (6;7)	Karalábéleves (1;3;7) Zöldséges sertésragu Párolt rizs köret	Sütőtök krémleves (1;7;12) Piritott napraforgó (5;6;8;11) Sertés pörkölt Tészta köret Csemege uborka (10)	Tárkonyos pulykaragu leves (1;7) Csokis gombóc (1;3;7;12) Porcukor szórát Mandarin	Csirke erőleves Levesbetét tészta (1) Kolozsvári rakottkáposzta	Citromos almaleves (1;7) Baconbe göngyölt sajttal töltött csirkemell (7;10) Petrezselymes burgonya (12) Csalamádé (10;12)
Tápanyagértékek	EN:977 ZS:43,9 TZS:9,2 FH:28,3 SZH:110,7 CK:7,9 SO:5,4	EN:932 ZS:18,5 TZS:6,3 FH:47,7 SZH:140,0 CK:75,6 SO:6,0	EN:1095 ZS:48,9 TZS:9,9 FH:39,0 SZH:134,4CK:2,1 SO:3,6	EN:687 ZS:46,7 TZS:8,1 FH:29,0 SZH:34,9 CK:9,3 SO:6,8	EN:1175 ZS:14,1 TZS:2,1 FH:37,9 SZH:216,9 CK:73,4 SO:6,2	EN:920 ZS:43,9 TZS:16,7 FH:56,3 SZH:70,3 CK:3,9 SO:13,6	EN:1156 ZS:50,3 TZS:9,2 FH:33,4 SZH:130,5 CK:43,0 SO:2,9
<b>Ebéd B</b>	Lebbencs leves (1;12) Sertés vagdalt (1;3;5;6;7;8;10;11) Paradicsomos káposzta (1) Félbarna kenyér (1) Körte	Húsleves (3;9) Levesbetét tészta (1) Tarhonyás hús sertés (1) Csalamádé (10;12) Túró rudi (6;7)	Karalábéleves (1;3;7) Rántott csirkemell (1;3) Burgonyapüré (7;12) Alma kompót	Sütőtök krémleves (1;7;12) Piritott napraforgó (5;6;8;11) Borsos sertés tokány (1) Bulgur köret (1)	Tárkonyos pulykaragu leves (1;7) Tehéntúró (7) Tejföl (7) Fodros nagykocka (1) Mandarin	Csirke erőleves Levesbetét tészta (1) Sült csirkecomb Tört burgonya (12) Káposztasaláta	Citromos almaleves (1;7) Sertés sült Gombamártás (1;7) Párolt rizs köret Piskóta rolád (1;3;7)
Tápanyagértékek	EN:1375 ZS:63,1 TZS:12,7 FH:37,1 SZH:158,5CK:36,3 SO:5,1	EN:856 ZS:32,9 TZS:11,3 FH:36,1 SZH:102,1CK:19,3 SO:4,1	EN:1633 ZS:81,8 TZS:12,8 FH:62,8 SZH:159,3 CK:19,2 SO:4,4	EN:1173 ZS:66,0 TZS:12,6 FH:34,9 SZH:107,6 CK:17,9 SO:3,6	EN:1011 ZS:32,7 TZS:4,9 FH:44,3 SZH:133,3 CK:11,5 SO:4,4	EN:1165 ZS:55,2 TZS:16,1 FH:75,1 SZH:78,9 CK:3,9 SO:6,0	EN:1634 ZS:68,7 TZS:14,4 FH:54,2 SZH:197,9 CK:59,1 SO:3,5
Allergének: 1. Glutén; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej, laktóz; 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid és szulfitok; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.							