



# ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



## 19. hét 2024.05.06 - 2024.05.12-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>Ebéd A</b>	Legényfogó leves (1;7) Darás metélt (1) Barack lekvár Narancs	Zellerleves (1;9) Párolt csirkemell Lencsefőzelék (1;7;10)	Citromos almaleves (1;7) Rántott halszelet (1;3;4) Petrezselymes burgonya (12) Csiki mártás (3;7;10)	Daragaluskaleves (1;3;9) Egyben sertésvagdalt (1;3) Paszternákfőzelék (1;7) Körte	Zöldborsóleves (1;3) Bácskai bulgur (1) Csemege uborka (10) Alma	Fokhagyma krémleves (1;3;7;9;10) Pirított zsemlekocka (1;3;7) Sült májas hurka (1;6;7;9;10) Hagymás tört burgonya 1/2 (12) Párolt káposzta 1/2	Csontleves Levesbetét tészta (1) Rakott karfiol (sertéshússal) (7) Mandarin
Tápanyagértékek	EN:1729 ZS:76,0 TZS:14,4 FH:52,3 SZH:201,8 CK:20,1 SO:5,1	EN:955 ZS:26,4 TZS:3,5 FH:54,5 SZH:112,7 CK:22,5 SO:6,7	EN:1828 ZS:90,0 TZS:10,1 FH:50,8 SZH:202,5 CK:59,7 SO:5,9	EN:945 ZS:45,5 TZS:10,0 FH:28,6 SZH:101,0 CK:28,9 SO:2,0	EN:920 ZS:33,9 TZS:6,8 FH:39,0 SZH:115,0 CK:11,4 SO:3,6	EN:1023 ZS:49,3 TZS:3,4 FH:41,6 SZH:87,8 CK:9,3 SO:4,4	EN:539 ZS:18,9 TZS:5,5 FH:27,9 SZH:59,7 CK:5,2 SO:2,6
<b>Ebéd B</b>	Legényfogó leves (1;7) Káposztás kocka (1) Narancs	Zellerleves (1;9) Pincepörkölt (sertés) (12) Csalamádé (10;12)	Citromos almaleves (1;7) Zöldfűszeres csirkemell Párolt rizs fél adag Párolt zöldségköret fél adag	Daragaluskaleves (1;3;9) Sült debreceni kolbász Zöldbabfőzelék (1;7) Körte	Zöldborsóleves (1;3) Csemege sertéssült Vadas ragu (1;7;10) Kuskusz köret (1) Alma	Fokhagyma krémleves (1;3;7;9;10) Pirított zsemlekocka (1;3;7) Zöldséges-csirkés rizottó (3;9) Csemege uborka (10)	Csontleves Levesbetét tészta (1) Sertés paprikás (1;7) Galuska köret (1;3)
Tápanyagértékek	EN:1261 ZS:55,3 TZS:11,3 FH:47,2 SZH:140,8 CK:10,9 SO:5,8	EN:835 ZS:30,8 TZS:9,5 FH:35,6 SZH:92,4 CK:4,1 SO:3,7	EN:894 ZS:16,1 TZS:2,2 FH:41,3 SZH:142,7 CK:47,9 SO:5,2	EN:975 ZS:64,4 TZS:16,7 FH:32,0 SZH:63,4 CK:15,3 SO:4,5	EN:1617 ZS:64,8 TZS:10,2 FH:69,1 SZH:186,2 CK:12,4 SO:2,9	EN:945 ZS:21,4 TZS:4,0 FH:38,1 SZH:152,3 CK:6,5 SO:3,6	EN:1056 ZS:49,3 TZS:9,0 FH:56,0 SZH:156,5 CK:4,8 SO:5,2

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 szulfitek; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

## 20. hét 2024.05.13 - 2024.05.19-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>Ebéd A</b>	Csirkebecsináltleves (1;7) Tejföl (7) Tehéntúró (7) Fodros nagykocka (1) Félbarna kenyér (1) Alma	Erőleves Levesbetét tészta (1) Fűszeres csirkecsikok Zöldborsófőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Müzli szelet (1;5;6;7;8;11;12)	Paradicsomleves (1) Csemege sertéssült Zöldséges bulgur (1) Barna mártás (1;7) Körte	Tárkonyos zöldségleves (1;9) Sertés vagdalt (1;3;5;6;7;8;10;11) Burgonyafőzelék (1;7;12) Félbarna kenyér (1) Narancs	Magyaros karfiolleves (1;3) Tarhonyás hús sertés (1) Csalamádé (10;12)	Hamis gulyásleves (1;3;9;12) Sonkás kocka (1;3;7) Alma	Vegyes gyümölcsleves (1;7) Rakott kelkáposzta (7) Menü süti (1;3;5;6;7;8)
Tápanyagértékek	EN:1103 ZS:35,8 TZS:5,4 FH:44,9 SZH:148,2 CK:11,5 SO:3,6	EN:847 ZS:26,5 TZS:4,4 FH:38,1 SZH:108,9 CK:23,0 SO:7,1	EN:1107 ZS:28,3 TZS:6,3 FH:54,0 SZH:156,7 CK:24,1 SO:3,2	EN:1098 ZS:54,2 TZS:10,8 FH:35,6 SZH:110,5 CK:6,4 SO:4,8	EN:904 ZS:41,9 TZS:8,4 FH:32,5 SZH:97,0 CK:7,0 SO:4,0	EN:692 ZS:16,9 TZS:1,9 FH:28,0 SZH:104,9 CK:6,0 SO:3,8	EN:839 ZS:31,5 TZS:6,8 FH:29,3 SZH:107,2 CK:43,3 SO:2,4
<b>Ebéd B</b>	Csirkebecsináltleves (1;7) Gofri (1;3;6;7) Vanília sodó (7) Félbarna kenyér (1) Alma	Erőleves Levesbetét tészta (1) Sertéspörkölt Tökfőzelék (1;7) Félbarna kenyér (1) Puszedli (1;3)	Paradicsomleves (1) Rántott sajt (1;3;7) Petrezselymes rizs Majonéz (mini) (3;10) Körte	Tárkonyos zöldségleves (1;9) Főtt tojás (3) Parajmártás (1;7) Főtt burgonya 1/2 (12) Narancs	Magyaros karfiolleves (1;3) Majorannás csirkeragu (7) Párolt rizs köret Csalamádé (10;12)	Hamis gulyásleves (1;3;9;12) Rakott brokkoli (3;7) Félbarna kenyér (1) Alma	Vegyes gyümölcsleves (1;7) Zúza pörkölt Galuska köret (1;3) Menü süti (1;3;5;6;7;8)
Tápanyagértékek	EN:817 ZS:29,6 TZS:8,5 FH:34,4 SZH:99,5 CK:31,7 SO:2,7	EN:1157 ZS:61,2 TZS:10,1 FH:28,2 SZH:121,6 CK:42,6 SO:6,4	EN:1703 ZS:71,2 TZS:14,4 FH:34,1 SZH:203,8 CK:27,3 SO:3,8	EN:777 ZS:32,5 TZS:5,6 FH:28,7 SZH:86,6 CK:10,3 SO:4,3	EN:945 ZS:31,1 TZS:7,2 FH:45,5 SZH:118,5 CK:4,4 SO:4,6	EN:1136 ZS:48,0 TZS:10,7 FH:44,1 SZH:129,4 CK:5,5 SO:3,7	EN:1085 ZS:36,4 TZS:5,0 FH:57,6 SZH:188,4 CK:42,1 SO:3,9

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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.



# ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



ÚJBUDAI  
SZOCIÁLIS  
SZOLGÁLAT

## 21. hét 2024.05.20 - 2024.05.26-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>Ebéd A</b>	Tojásleves (1;3) Göngyölt sertésszelet (1;3;5;6;7;8;10;11) Majonézos burgonya (3;7;10;12) Puszedli (1;3)	Babgulyás leves sertés (1;3;9) Dejő szórat (1) Metélt tészta (1) Alma	Vajgaluskaleves (1;3) Zöldfűszeres csirkemell Lecsós ragu Párolt rizs köret Nektarin	Zöldséges lebbencsleves (1) Főtt tojás (3) Sóska mártás (1;7) Főtt burgonya 1/2 (12) teljeskiőrlésű kenyér (1) Túró rudi (6;7)	Fahéjas szilvaleves (1;7) Rántott csirkecombfilé (1;3) Párolt zöldségköret	Sajtkrémleves (7) Levesgyöngy (1;3;7) Sertéshúsos rakott zöldbab (1;7) Menü süti (1;3;5;6;7;8)	Karalábéleves (1;3;7) Csirkehúsos lasagne (1;6;7;9;12) Körte
Tápanyagértékek	EN:1119 ZS:55,4 TZS:9,0 FH:41,9 SZH:101,9 CK:29,6 SO:4,6	EN:1281 ZS:50,3 TZS:8,6 FH:45,7 SZH:160,9 CK:27,2 SO:2,9	EN:875 ZS:20,1 TZS:4,2 FH:43,8 SZH:131,9 CK:0,0 SO:7,5	EN:924 ZS:29,2 TZS:9,7 FH:36,4 SZH:121,1 CK:18,2 SO:13,3	EN:1315 ZS:54,6 TZS:8,2 FH:59,2 SZH:127,1 CK:46,7 SO:3,6	EN:1300 ZS:71,0 TZS:26,4 FH:59,8 SZH:111,8 CK:39,8 SO:3,8	EN:1078 ZS:44,4 TZS:10,7 FH:40,4 SZH:132,5 CK:12,5 SO:1,9
<b>Ebéd B</b>	Tojásleves (1;3) Párizsi csirkemell (1;3;7) Burgonyapüré(7;12) Puszedli (1;3)	Babgulyás leves sertés (1;3;9) Reszelt sajt (7) Tejföl (7) Spagetti (1) Alma	Vajgaluskaleves (1;3) Bakonyi sertésragu (1;7) Bulgur köret (1) Nektarin	Zöldséges lebbencsleves (1) Sertés sült Paradicsomos káposzta (1) teljeskiőrlésű kenyér (1) Túró rudi (6;7)	Fahéjas szilvaleves (1;7) Csikós pulykatokány (1;7) Tészta köret (1) Cékla saláta (10)	Sajtkrémleves (7) Levesgyöngy (1;3;7) Brassói aprópecsenye Sült burgonya (12) Mongol saláta (10)	Karalábéleves (1;3;7) Sült csirkecomb filé Rizi-bizi Körte
Tápanyagértékek	EN:1327 ZS:69,3 TZS:12,4 FH:49,1 SZH:117,6 CK:29,2 SO:5,0	EN:1519 ZS:87,9 TZS:37,0 FH:53,3 SZH:129,9 CK:11,6 SO:4,0	EN:1217 ZS:68,1 TZS:11,6 FH:39,6 SZH:113,6 CK:11,1 SO:4,4	EN:1343 ZS:64,8 TZS:14,5 FH:52,0 SZH:133,8 CK:42,9 SO:3,1	EN:1338 ZS:50,6 TZS:9,4 FH:41,6 SZH:175,7CK:54,0 SO:4,0	EN:1489 ZS:89,2 TZS:34,3 FH:62,8 SZH:100,9 CK:24,9 SO:6,8	EN:1355 ZS:54,4 TZS:8,0 FH:69,4 SZH:148,3 CK:4,9 SO:7,4

## 22. hét 2024.05.27 - 2024.06.02-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>Ebéd A</b>	Sertésraguleves (1;7) Tejbedara (1;7) Kakaó szórat Félbarna kenyér (1) Alma	Csontleves Levesbetét tészta (1) Húsgombóc (sertés) (3) Paradicsommártás (1) Főtt burgonya 1/2 (12) Túró rudi (6;7)	Magyaros karfiolleves (1;3) Édes-savanyú csirkeragu Párolt rizs köret	Magyaros gombaleves (1;3) Chilis bab sertéshússal teljeskiőrlésű kenyér (1) Menü süti (1;3;5;6;7;8)	Sütőtök krémleves (1;7;12) Pirított tészta (1) Zöldséges-csirkes bulgur (1) Cékla saláta (10)	Zöldborsóleves (1;3) Sajtos halfilé (4;7) Petrezselymes burgonya (12) Csiki mártás (3;7;10)	Paradicsomleves (1) Marhapörkölt Galuska köret (1;3) Csalamádé (10;12)
Tápanyagértékek	EN:931 ZS:30,7 TZS:8,8 FH:36,3 SZH:125,7 CK:46,5 SO:4,0	EN:998 ZS:15,2 TZS:7,6 FH:46,6 SZH:162,6 CK:45,2 SO:6,4	EN:1081 ZS:33,2 TZS:5,1 FH:39,1 SZH:153,4 CK:35,8 SO:4,6	EN:958 ZS:35,1 TZS:8,6 FH:43,1 SZH:110,4 CK:16,7 SO:3,7	EN:871 ZS:18,2 TZS:3,8 FH:42,4 SZH:133,3 CK:28,8 SO:4,4	EN:969 ZS:48,4 TZS:5,5 FH:35,9 SZH:102,2 CK:17,0 SO:5,3	EN:1159 ZS:41,1 TZS:5,9 FH:62,4 SZH:193,0 CK:12,3 SO:4,8
<b>Ebéd B</b>	Sertésraguleves (1;7) Gránátos kocka (1;12) Félbarna kenyér (1) Csemege uborka (10) Alma	Csontleves Levesbetét tészta (1) Csemege sertéssült Vegyes gyümölcs mártás (1;7) Pirított dara (1) Túró rudi (6;7)	Magyaros karfiolleves (1;3) Rántott halszelet (1;3;4) Burgonyapüré (7;12) Mongol saláta (10)	Magyaros gombaleves (1;3) Sertés vagdalt (1;3;5;6;7;8;10;11) Vegyesfőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Menü süti (1;3;5;6;7;8)	Sütőtök krémleves (1;7;12) Pirított tészta (1) Rántott sajt (1;3;7) Párolt rizs köret Majonéz (3;10)	Zöldborsóleves (1;3) Tejszínes-kukoricás sertésapró Spagetti (1)	Paradicsomleves (1) Sült csirkecomb filé Csöbnsült zöldségek (1;7) Csalamádé (10;12)
Tápanyagértékek	EN:1354 ZS:39,1 TZS:7,5 FH:45,9 SZH:199,8 CK:10,6 SO:7,5	EN:1218 ZS:35,1 TZS:11,4 FH:51,5 SZH:170,8 CK:55,2 SO:4,8	EN:1585 ZS:78,0 TZS:13,0 FH:61,8 SZH:148,2 CK:16,6 SO:7,5	EN:1389 ZS:71,2 TZS:14,2 FH:49,4 SZH:132,2 CK:27,9 SO:4,7	EN:1245 ZS:48,5 TZS:13,3 FH:28,9 SZH:147,5 CK:21,7 SO:4,3	EN:1081 ZS:57,0 TZS:11,2 FH:41,8 SZH:101,6 CK:3,5 SO:2,9	EN:942 ZS:40,2 TZS:8,2 FH:61,9 SZH:75,8 CK:19,1 SO:8,9

Allergének: 1. Glutén; 2. Rákkfélék; 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. Puhatestűk.