



ÉTLÁP
MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



40. hét 2023.10.02 - 2023.10.08-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Ebéd A	Bakonyi sertés betyárleves (1;7) Darás metélt (1) Barack lekvár Alma	Zöldséges tarhonyaleves (1) Főtt tojás (3) Parajmártás (1;7) Főtt burgonya 1/2 (12)	Fahéjas almaleves (1;7) Orosz rizshús (9) Csemege uborka (10) szilva	Kertészleves (1) Zöldfűszeres csirkemell Tökfőzelék (1;7) Nápolyi szelet (1;7)	Brokkolikrémléves (1;7) Levesgyöngy (1;3;7) Zöldséges pulykaapró Bulgur köret (1)	Magyaros zöldbableves (1;3) Csülökpörkölt Főtt burgonya(12) Csalamádé (10;12)	Sajtgaluska leves (1;3;7;9) Rakott savanyúkáposzta (7;12)
Tápanyagértékek	EN:1456 ZS:55,4 TZS:10,6 FH:43,5 SZH:190,6 CK:20,0 SO:3,2	EN:717 ZS:35,1 TZS:5,7 FH:21,7 SZH:74,1 CK:8,3 SO:3,6	EN:902 ZS:14,5 TZS:1,9 FH:33,5 SZH:156,7 CK:47,9 SO:3,4	EN:798 ZS:32,5 TZS:5,4 FH:38,8 SZH:84,5 CK:32,5 SO:5,2	EN:813 ZS:30,3 TZS:4,5 FH:40,4 SZH:93,6 CK:12,4 SO:4,0	EN:995 ZS:51,5 TZS:13,9 FH:36,5 SZH:92,6 CK:4,3 SO:5,0	EN:492 ZS:23,5 TZS:8,3 FH:29,4 SZH:38,1 CK:5,2 SO:7,5
Ebéd B	Bakonyi sertés betyárleves (1;7) Csokis gombóc (1;3;7;12) Alma	Zöldséges tarhonyaleves (1) Sertés vagdalt (1;3;5;6;7;8;10;11) Paradicsomos burgonyafőzelék (1;12)	Fahéjas almaleves (1;7) Sült csirkecomb filé Sajtmártás (1;7) Párolt rizs köret szilva	Kertészleves (1) Sült kolbász Sárgaborsófőzelék (1) Nápolyi szelet (1;7)	Brokkolikrémléves (1;7) Levesgyöngy (1;3;7) Bolognai spagetti sertés (1) Reszelt sajt (7)	Magyaros zöldbableves (1;3) Töltött paprika (3) Főtt burgonya(12)	Sajtgaluska leves (1;3;7;9) Sertés paprikás (1;7) Túrós csusza (1;7)
Tápanyagértékek	EN:1003 ZS:32,4 TZS:7,4 FH:36,1 SZH:137,2CK:10,4 SO:4,7	EN:1138 ZS:64,8 TZS:12,8 FH:34,1 SZH:98,8 CK:7,4 SO:6,7	EN:1627 ZS:70,4 TZS:8,7 FH:71,5 SZH:171,9CK:53,8 SO:8,2	EN:1010 ZS:57,3 TZS:17,3 FH:33,1 SZH:87,8 CK:11,9 SO:2,9	EN:906 ZS:32,2 TZS:12,3 FH:40,3 SZH:113,1 CK:20,7 SO:4,5	EN:808 ZS:17,6 TZS:3,0 FH:39,6 SZH:118,9 CK:2,3 SO:5,1	EN:821 ZS:53,9 TZS:16,5 FH:29,8 SZH:52,8 CK:7,9 SO:3,6

41. hét 2023.10.09 - 2023.10.15-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Ebéd A	Mustáros pulykaraguleves (1;3;7;10) Tejberizs (7) Fahéj szórát Alma	Tojásleves (1;3) Sült kolbász Burgonyafőzelék (1;7;12) Puszedli (1;3)	Paradicsomleves (1) Rántott csirkemell (1) Párolt rizs köret Csemege uborka (10)	Erdőleves Levesbetét tészta (1) Lucskos káposzta (1) Mandarin	Magyaros laskagombaleves (1;3) Parajos-csirkés penne (1) Reszelt sajt (7)	Zellerkrémleves (1;7;9) Levesgyöngy (1;3;7) Natúr csirkemell szelet Párolt rizs köret Ezersziget öntet (3;7;10)	Vegyes gyümölcsleves (1;7) Vítál rakottburgonya (7;12)
Tápanyagértékek	EN:876 ZS:10,9 TZS:1,4 FH:34,7 SZH:157,2CK:75,2 SO:3,9	EN:692 ZS:41,9 TZS:10,6 FH:12,7 SZH:62,2 CK:11,4 SO:3,4	EN:1635 ZS:66,0 TZS:7,6 FH:36,5 SZH:223,1 CK:49,6 SO:6,5	EN:344 ZS:9,1 TZS:1,0 FH:9,5 SZH:53,7 CK:4,0 SO:3,9	EN:1047 ZS:27,3 TZS:6,4 FH:61,6 SZH:170,0CK:4,3 SO:2,6	EN:954 ZS:35,1 TZS:5,4 FH:41,0 SZH:116,0CK:2,7 SO:5,8	EN:724 ZS:17,1 TZS:3,7 FH:35,5 SZH:96,9 CK:33,7 SO:2,6
Ebéd B	Mustáros pulykaraguleves (1;3;7;10) Gránátos kocka (1;12) Csemege uborka (10) Alma	Tojásleves (1;3) Húsgombóc (sertés) (3) Karalábefőzelék (1;7) Puszedli (1;3)	Paradicsomleves (1) Roston sült csirkemell Bulgur köret (1) Barbecue öntet	Erdőleves Levesbetét tészta (1) Főtt virsli P Zöldborsófőzelék (1;7) Mandarin	Magyaros laskagombaleves (1;3) Bácskai rizshús Cékla saláta (10)	Zellerkrémleves (1;7;9) Levesgyöngy (1;3;7) Rakott brokkoli (3;7)	Vegyes gyümölcsleves (1;7) Rántott sertésszelet (1;3) Burgonyapüré (7;12)
Tápanyagértékek	EN:1200 ZS:28,4 TZS:3,7 FH:46,0 SZH:184,3CK:10,0 SO:6,9	EN:898 ZS:34,3 TZS:5,4 FH:38,7 SZH:104,2CK:27,0 SO:4,6	EN:1195 ZS:35,9 TZS:4,4 FH:43,2 SZH:171,1 CK:61,9 SO:4,7	EN:717 ZS:32,5 TZS:7,0 FH:18,6 SZH:85,5 CK:38,0 SO:5,5	EN:1105 ZS:39,4 TZS:7,7 FH:50,2 SZH:171,3CK:3,8 SO:3,4	EN:1111 ZS:60,4 TZS:12,6 FH:41,2 SZH:99,1 CK:6,5 SO:3,5	EN:1846 ZS:97,9 TZS:16,5 FH:53,6 SZH:176,4CK:46,4 SO:4,9

Allergének: 1. Glutén; 2. Rákkfélek; 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek.



ÉTLÁP
MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



ÚJBUDAI
SZOCIÁLIS
SZOLGÁLAT

42. hét 2023.10.16 - 2023.10.22-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Ebéd A	Csokonai sertésraguleves (1;7;9;10;12) Gofri (1;3;5;7;8) Csokoládé öntet (7) Alma	Kukoricadaragaluska leves (1;3) Sertés vagdalt (1;3;5;6;7;8;10;11) Sárgaborsófőzelék (1) Kiwi gyümölcs	Mézes sütőtökrémleves (1;7) Pirított zsemlekocka (1) Sült csirkecomb filé Mexikói rizs Túró rudi (6;7)	Csontleves levesbetét tészta (1) Sertés sült Vegyes gyümölcsmártás (1;7) Pirított dara (1)	Nyírségi gombóclevés (1;3;6;7;9;10) Milánói spagetti sertés (1) Reszelt sajt (7)	Jókai bableves (1;7;9) Rizsfelfújt (1;3;7) Gyümölcsvelő	Zöldségleves (1;3) Halpaprikás (1;4;7) Galuska köret (1;3)
Tápanyagértékek	EN:10617 ZS:676,8 TZS:167,2 FH:179,3 SZH:961,9CK:491,5 SO:15,1	EN:1366 ZS:77,4 TZS:16,6 FH:52,3 SZH:119,5CK:9,5 SO:2,5	EN:1216 ZS:51,3 TZS:11,6 FH:63,0 SZH:122,4 CK:23,9 SO:8,5	EN:1314 ZS:52,3 TZS:9,4 FH:48,6 SZH:159,0 CK:44,1 SO:21,8	EN:1581 ZS:62,3 TZS:24,9 FH:67,3 SZH:185,6CK:59,5 SO:5,8	EN:1288 ZS:48,8 TZS:12,4 FH:38,6 SZH:171,0CK:61,7 SO:5,7	EN:907 ZS:38,4 TZS:4,8 FH:49,9 SZH:152,4CK:1,0 SO:4,5
Ebéd B	Csokonai sertésraguleves (1;7;9;10;12) Káposztás kocka (1) Alma	Kukoricadaragaluska leves (1;3) Fokhagymás sertéssült (1) Zöldbabfőzelék (1;7) Kiwi gyümölcs	Mézes sütőtökrémleves (1;7) Pirított zsemlekocka (1) Őszi rizshús Túró rudi (6;7)	Csontleves levesbetét tészta (1) Székelykáposzta (1;7;8)	Nyírségi gombóclevés (1;3;6;7;9;10) Rántott sajt (1;3;7) Párolt rizs köret Tartármártás (3;7;10)	Jókai bableves (1;7;9) Császármorzsa (1;3;6;7) Barack lekvár	Zöldségleves (1;3) Töltött dagadó (1;3) Hagymás tört burgonya (12) Csalamádé (10;12)
Tápanyagértékek	EN:1007 ZS:23,6 TZS:3,3 FH:37,6 SZH:158,2CK:26,8 SO:5,5	EN:702 ZS:30,6 TZS:4,5 FH:40,2 SZH:69,6 CK:10,3 SO:2,3	EN:895 ZS:19,3 TZS:7,1 FH:38,0 SZH:141,3 CK:27,4 SO:3,4	EN:738 ZS:48,0 TZS:9,8 FH:29,1 SZH:46,5 CK:5,3 SO:28,3	EN:1389 ZS:73,7 TZS:18,2 FH:39,3 SZH:139,7CK:13,8 SO:7,2	EN:1332 ZS:52,2 TZS:17,5 FH:32,9 SZH:178,0CK:18,1 SO:4,6	EN:1007 ZS:46,0 TZS:10,6 FH:48,9 SZH:89,0 CK:2,3 SO:6,6

43. hét 2023.10.23 - 2023.10.29-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Ebéd A	Paradicsomleves (1) Rántott sertészelet (1;3) Petrezselymes burgonya (12) Csalamádé (10;12)	Vitál szárnyasraguleves (7;9) Morzsás nudli (1) Fahéj szórát Alma	Vaníliás körtekrémleves (1;7) Panírozott halpáma (1;4) Újhagymás rizs Remuládmártás (3;7;10)	Zöldborsóleves (1;3) Vadas sertés ragu (1;7;9;10) Spagetti (1) Körte	Reszelt tésztaleves (1) Sült csirkecomb filé Paradicsomos káposzta (1)	Erőleves Levesbetét tészta (1) Sertés pörkölt Galuska köret (1;3) Cékla saláta (10) *	Újhagymás lencseleves (1;10) Rakott burgonya kolbásszal (3;7;12) Csemege uborka (10)
Tápanyagértékek	EN:2196 ZS:118,0 TZS:15,9 FH:52,9 SZH:217,9CK:51,5 SO:4,8	EN:1320 FH:33,2 SO:5,1 ZS:39,6 TZS:4,4 SZH:154,7CK:21,0	EN:1131 ZS:41,4 TZS:4,5 FH:29,5 SZH:162,3CK:30,1 SO:6,3	EN:1050 ZS:32,6 TZS:4,5 FH:43,0 SZH:144,0CK:15,1 SO:1,9	EN:921 ZS:44,6 TZS:7,1 FH:54,3 SZH:70,2 CK:30,3 SO:7,4	EN:990 ZS:38,5 TZS:5,3 FH:62,1 SZH:158,6CK:7,8 SO:7,0	EN:1013 ZS:48,4 TZS:16,4 FH:38,4 SZH:94,7 CK:5,9 SO:7,1
Ebéd B	Paradicsomleves (1) Töltött csirkecomb (1;3) Burgonyapüré (7;12) Csalamádé (10;12)	Vitál szárnyasraguleves (7;9) Reszelt sajt (7) Tejföl (7) Spagetti (1) Alma	Vaníliás körtekrémleves (1;7) Csirkeragu Bulgur köret (1) Csemege uborka (10)	Zöldborsóleves (1;3) Tarhonyás hús sertés (1) Mongol saláta (10)	Reszelt tésztaleves (1) Halvagdalt (1;3;4;6) Tökfőzelék (1;7)	Erőleves Levesbetét tészta (1) Csirkepaprikás (1;7) Tészta köret	Újhagymás lencseleves (1;10) Roston sült csirkemell Burgonyapüré (7;12) Alma kompót
Tápanyagértékek	EN:1432 ZS:32,8 TZS:17,1 FH:85,2 SZH:187,4CK:62,6 SO:5,5	EN:713 FH:28,9 SO:3,4 ZS:27,3 TZS:4,6 SZH:86,5 CK:5,6	EN:789 ZS:25,9 TZS:3,6 FH:34,5 SZH:106,4CK:34,8 SO:4,9	EN:877 ZS:33,7 TZS:7,2 FH:38,6 SZH:105,4CK:5,1 SO:3,6	EN:747 ZS:33,8 TZS:3,4 FH:22,7 SZH:85,7 CK:26,3 SO:7,3	EN:701 ZS:53,3 TZS:7,0 FH:29,7 SZH:24,0 CK:5,0 SO:5,1	EN:933 ZS:22,8 TZS:6,1 FH:51,1 SZH:118,1CK:19,7 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek.