



ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



ÚJBUDAI
SZOCIÁLIS
SZOLGÁLAT

14. hét 2024.04.01 - 2024.04.07-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Ebéd A	Póréhagymás-kukoricás sajtgaluskaleves (1;3;7;9) Töltött csirkecomb (1;3) Burgonyapüré(7;12) Cékla saláta (10) *	Lebbencs leves (1;12) Pulykapörkölt Tökfőzelék (1;7) Körte	Paradicsomleves (1) Panírozott halpárna (1;4) Petrezselymes rizs Tartármártás (3;7;10)	Tárkonyos zöldségleves (1;9) Főtt tojás (3) Parajmártás (1;7) Főtt burgonya 1/2 (12) Alma	Vegyes gyümölcsleves (1;7) Sertés paprikás (1;7) Galuska köret (1;3) Csalamádé (10;12)	Hamis gulyásleves (1;3;9;12) Roston sült csirkemell Cheddar sajt mártás (1;7) Bulgur köret (1) Nektarin	Reszelt tésztaleves (1) Vadas sertés ragu (1;7;9;10) Tészta köret
Tápanyagértékek	EN:1158 ZS:33,4 TZS:21,4 FH:100,7 SZH:105,9CK:21,0 SO:5,4	EN:1015 ZS:42,0 TZS:5,6 FH:31,9 SZH:122,1CK:30,6 SO:5,6	EN:1574 ZS:75,3 TZS:8,1 FH:34,9 SZH:187,0 CK:19,5 SO:6,2	EN:751 ZS:33,1 TZS:5,6 FH:28,2 SZH:80,8 CK:10,3 SO:4,3	EN:1182 ZS:51,0 TZS:8,8 FH:55,5 SZH:182,3 CK:35,3 SO:3,5	EN:1287 ZS:63,8 TZS:6,7 FH:49,2 SZH:125,0 CK:20,2 SO:4,2	EN:666 ZS:53,3 TZS:6,6 FH:20,2 SZH:23,7 CK:8,1 SO:3,0
Ebéd B	Póréhagymás-kukoricás sajtgaluskaleves (1;3;7;9) Rántott sertésszelet (1;3) Bulgur köret (1) Csalamádé (10;12)	Lebbencs leves (1;12) Sertés vagdalt (1;3;5;6;7;8;10;11) Finomfőzelék (1;7) Körte	Paradicsomleves (1) Csemege sertéssült Hagymás tört burgonya (12) Káposztasaláta	Tárkonyos zöldségleves (1;9) Csirke aprópecsenye Sárgaborsófőzelék (1) Alma	Vegyes gyümölcsleves (1;7) Pásztortarhonya (1;12) Csalamádé (10;12)	Hamis gulyásleves (1;3;9;12) Rakott brokkoli (3;7) Nektarin	Reszelt tésztaleves (1) Temesváriragu (7) Natúr csirkemell szelet Párolt rizs köret
Tápanyagértékek	EN:1745 ZS:103,1 TZS:14,9 FH:54,2 SZH:145,0 CK:18,1 SO:3,3	EN:1271 ZS:70,8 TZS:16,1 FH:36,2 SZH:117,3 CK:25,2 SO:5,6	EN:1047 ZS:36,1 TZS:7,2 FH:49,1 SZH:123,2CK:10,3 SO:4,0	EN:911 ZS:39,3 TZS:8,5 FH:44,2 SZH:92,2 CK:9,3 SO:3,2	EN:1000 ZS:39,3 TZS:11,4 FH:23,9 SZH:132,7 CK:38,0 SO:4,6	EN:1069 ZS:47,0 TZS:10,5 FH:41,5 SZH:117,9CK:5,4 SO:3,2	EN:889 ZS:32,7 TZS:4,3 FH:40,1 SZH:108,3CK:1,6 SO:5,5

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 szulfitek; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

15. hét 2024.04.08 - 2024.04.14-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Ebéd A	Tojásleves (1;3) Egyben sertésvagdalt (1;3) Kelkáposzta főzelék (1;12) Piskóta rolád (1;3;7)	Csirkebecsináltleves (1;7) Dejó szórat (1) Metélt tészta (1) Alma	Zöldséges lebbencsleves (1) Füstölt főtt tarja Lencsefőzelék (1;7;10) Túró rudi (6;7)	Vajgaluskaleves (1;3) Lecsós csirkeragu Párolt rizs köret Nektarin	Vaníliás körtekrémleves körtekockákkal (1;7) Pincepörkölt (sertés) (12) Cékla saláta (10) *	Húsleves (3;9) Levesbetét tészta (1) Pulykahúsos 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:877 ZS:49,8 TZS:14,1 FH:29,0 SZH:75,3 CK:17,2 SO:4,0	EN:995 ZS:26,3 TZS:3,5 FH:39,7 SZH:143,7 CK:27,6 SO:2,8	EN:1217 ZS:60,1 TZS:17,1 FH:52,3 SZH:108,4 CK:31,7 SO:7,2	EN:698 ZS:7,5 TZS:1,4 FH:34,1 SZH:126,6CK:0,0 SO:4,0	EN:811 ZS:28,8 TZS:9,2 FH:33,9 SZH:100,3 CK:27,3 SO:4,8	EN:716 ZS:24,3 TZS:3,9 FH:34,2 SZH:95,4 CK:19,2 SO:2,2	EN:1078 ZS:44,4 TZS:10,7 FH:40,4 SZH:132,5 CK:12,5 SO:1,9
Ebéd B	Tojásleves (1;3) Főtt virsli P Zöldborsófőzelék (1;7) Piskóta rolád (1;3;7)	Csirkebecsináltleves (1;7) Tehéntúró (7) Tejföl (7) Fodros nagykocka (1) Alma	Zöldséges lebbencsleves (1) Sertés sült Paradicsomos káposzta (1) Túró rudi (6;7)	Vajgaluskaleves (1;3) Milánói makaróni sertés (1) Reszelt sajt (7) Nektarin	Vaníliás körtekrémleves körtekockákkal (1;7) Borsos sertés tokány (1) Bulgur köret (1) Cékla saláta (10) *	Húsleves (3;9) Levesbetét tészta (1) Brassói aprópecsenye Sült burgonya (12) Mongol saláta (10)	Karalábéleves (1;3;7) Rántott csirkecombfilé (1;3) Rizi-bizi Körte
Tápanyagértékek	EN:955 ZS:64,5 TZS:17,1 FH:25,6 SZH:67,4 CK:31,1 SO:5,4	EN:1004 ZS:35,4 TZS:5,3 FH:42,2 SZH:127,4 CK:11,4 SO:3,1	EN:1094 ZS:63,3 TZS:14,1 FH:43,4 SZH:86,7 CK:41,5 SO:1,8	EN:959 ZS:21,7 TZS:8,7 FH:38,2 SZH:155,3 CK:35,6 SO:4,4	EN:1078 ZS:52,6 TZS:9,4 FH:33,6 SZH:121,0 CK:37,3 SO:5,2	EN:905 ZS:42,5 TZS:11,9 FH:37,2 SZH:84,5 CK:4,3 SO:5,2	EN:1751 ZS:74,8 TZS:10,6 FH:79,7 SZH:190,0 CK:6,2 SO:4,8

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



16. hét 2024.04.15 - 2024.04.21-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Ebéd A	Görög sertésraguleves (1;7) Darás metélt (1) Barack lekvár Nektarin	Csontleves Levesbetét tészta (1) Töltött paprika (3) Paradicsommártás (1) Főtt burgonya 1/2 (12) Túró rudi (6;7)	Magyaros karfiolleves (1;3) Roston sült csirkemell Párolt rizs köret Vitál mártás (1;7)	Tejfölös gombaleves (1;3;7;9;10) Chilis bab sertéshússal Menü süti (1;3;5;6;7;8)	Sütőtök krémleves (1;7;12) Pirított tökmag Zöldséges- csirkés bulgur (1) Cékla saláta (10) *	Francia hagymaleves (7) Rakott burgonya kolbással (3;7;12) Mongol saláta (10)	Minestrone zöldségleves (1;9;12) Zúza pörkölt Tészta köret Csalamádé (10;12)
Tápanyagértékek	EN:1454 ZS:49,1 TZS:9,5 FH:41,6 SZH:206,0CK:22,8 SO:4,8	EN:1012 ZS:30,1 TZS:11,9 FH:36,3 SZH:142,9 CK:45,2 SO:7,4	EN:943 ZS:31,8 TZS:4,6 FH:39,7 SZH:122,5 CK:5,3 SO:5,2	EN:675 ZS:31,9 TZS:7,6 FH:33,5 SZH:57,6 CK:17,3 SO:3,4	EN:897 ZS:24,9 TZS:5,1 FH:44,1 SZH:124,7CK:28,4 SO:4,0	EN:952 ZS:58,8 TZS:17,2 FH:27,5 SZH:70,7 CK:4,4 SO:6,0	EN:465 ZS:28,5 TZS:3,4 FH:23,4 SZH:24,1 CK:2,5 SO:4,5
Ebéd B	Görög sertésraguleves (1;7) Reszelt sajt (7) Tejföl (7) Spagetti (1) Nektarin	Csontleves Levesbetét tészta (1) Főtt sertéskaraj Vegyes gyümölcsmártás (1;7) Kuszkus köret (1) Túró rudi (6;7)	Magyaros karfiolleves (1;3) Citromos halfilé (4) Burgonyapüré (7;12) Mongol saláta (10)	Tejfölös gombaleves (1;3;7;9;10) Pulykaapró feltét (1) Vegyesfőzelék (1;7) Menü süti (1;3;5;6;7;8)	Sütőtök krémleves (1;7;12) Pirított tökmag Rántott sajt (1;3;7) Párolt rizs köret Majonéz (mini) (3;10)	Francia hagymaleves (7) Sült májás hurka (1;6;7;9;10) Főtt burgonya 1/2 (12) Párolt káposzta 1/2	Minestrone zöldségleves (1;9;12) Pirított csirkemáj Csöben sült vegyes zöldség (1;3;7;9)
Tápanyagértékek	EN:1004 ZS:43,1 TZS:13,1 FH:41,7 SZH:111,4 CK:8,9 SO:5,2	EN:1594 ZS:52,3 TZS:13,3 FH:63,3 SZH:210,4 CK:60,5 SO:6,9	EN:1375 ZS:75,1 TZS:13,7 FH:69,5 SZH:93,0 CK:15,1 SO:6,7	EN:751 ZS:32,8 TZS:5,0 FH:35,5 SZH:74,0 CK:27,6 SO:5,1	EN:1271 ZS:55,1 TZS:14,5 FH:30,6 SZH:138,9 CK:21,3 SO:3,9	EN:863 ZS:44,2 TZS:1,9 FH:37,7 SZH:62,2 CK:6,1 SO:3,7	EN:484 ZS:18,8 TZS:7,3 FH:40,6 SZH:35,6 CK:4,8 SO:4,2

17. hét 2024.04.22 - 2024.04.28-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Ebéd A	Palócleves (sertés) (1;7;12) Tojásos galuska (1;3;7) Fejes saláta Körte	Erőleves Levesbetét tészta (1) Sertés sült Karalábefőzelék (1;7) Nápolyi (1;7)	Lebbencs leves (1;12) Budapest sertésragu Párolt rizs köret Alma	Daragaluskaleves (1;3;9) Székelykáposzta (1;7;8) Piskóta rolád (1;3;7)	Zellerkrémleves (1;7;9) Pirított tészta (1) Roston sült csirkemell Kapor mártás (1;7) Bulgur köret (1) szilva	Zöldborsóleves (1;3) Rántott halszelet (1;3;4) Petrezselymes burgonya (12) Csiki mártás (3;7;10) *	Ósziarackleves (1;7) Sertés pörkölt Tészta köret Csemege uborka (10)
Tápanyagértékek	EN:951 ZS:31,8 TZS:7,1 FH:53,3 SZH:159,7 CK:9,8 SO:3,0	EN:916 ZS:62,4 TZS:11,6 FH:39,6 SZH:46,0 CK:21,2 SO:4,3	EN:1033 ZS:36,7 TZS:8,5 FH:35,6 SZH:137,9 CK:1,6 SO:5,2	EN:1178 ZS:82,4 TZS:18,0 FH:32,6 SZH:74,3 CK:23,8 SO:8,8	EN:1123 ZS:52,4 TZS:5,6 FH:41,4 SZH:116,6CK:19,1 SO:4,7	EN:1687 ZS:92,5 TZS:10,9 FH:58,4 SZH:157,8 CK:18,7 SO:6,0	EN:710 ZS:35,5 TZS:4,8 FH:26,0 SZH:71,8 CK:52,4 SO:6,1
Ebéd B	Palócleves (sertés) (1;7;12) Mák szórát Metélt tészta (1) Körte	Erőleves Levesbetét tészta (1) Sült debreceni kolbász Finomfőzelék (1;7) Nápolyi (1;7)	Lebbencs leves (1;12) Tejfölös- kukoricás csirkeragu Bulgur köret (1) Alma	Daragaluskaleves (1;3;9) Sertés sült Gombamártás (1;7) Főtt burgonya 1/2 (12) Piskóta rolád (1;3;7)	Zellerkrémleves (1;7;9) Pirított tészta (1) Hentes sertés tokány (1;6;10) Párolt rizs köret szilva	Zöldborsóleves (1;3) Párizsi szelet (1;3;7) Kukoricás rizs	Ósziarackleves (1;7) Dubarry csirkemell (1;6;7) Párolt rizs köret Nektarin
Tápanyagértékek	EN:1218 ZS:47,5 TZS:8,1 FH:39,1 SZH:151,6CK:28,7 SO:2,1	EN:854 ZS:56,0 TZS:19,8 FH:28,9 SZH:59,4 CK:24,0 SO:7,3	EN:1076 ZS:48,6 TZS:6,4 FH:40,4 SZH:114,3 CK:11,6 SO:3,8	EN:1229 ZS:78,7 TZS:16,1 FH:47,9 SZH:77,2 CK:23,2 SO:3,6	EN:1206 ZS:55,8 TZS:14,0 FH:39,1 SZH:135,6CK:6,8 SO:6,2	EN:1275 ZS:55,2 TZS:7,4 FH:55,7 SZH:139,0 CK:0,2 SO:2,9	EN:1216 ZS:32,0 TZS:11,1 FH:46,4 SZH:185,0 CK:53,5 SO:4,0

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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.



ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



18. hét 2024.04.29 - 2024.05.05-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Ebéd A	Bakonyi sertés betyárleves (1;7) Tejberizs (7) Fahéj szórat Alma	Zöldséges tarhonyaleves (1) Főtt tojás (3) Parajmártás (1;7) Főtt burgonya 1/2 (12) Narancs	Paradicsomleves (1) Rántott csirkecombfilé (1;3) Párolt zöldségköret	Kertészleves (1) Zöldfűszeres csirkemell Tökfőzelék (1;7) Puszedli (1;3)	BrokkolikréMLEVES (1;7) Levesgyöngy (1;3;7) Zöldséges pulykaapró Bulgur köret (1) Körte	Magyaros zöldbaleves (1;3) Csülkőspacal Főtt burgonya(12) Csalamádé (10;12)	Sajtgaluska leves (1;3;7;9) Rakott savanyúkáposzta (7;12)
Tápanyagértékek	EN:864 ZS:27,1 TZS:6,2 FH:34,6 SZH:120,1 CK:44,1 SO:2,5	EN:880 ZS:40,9 TZS:7,5 FH:29,8 SZH:91,1 CK:8,3 SO:3,6	EN:1353 ZS:56,9 TZS:8,9 FH:64,7 SZH:126,8 CK:11,6 SO:5,3	EN:817 ZS:27,7 TZS:3,5 FH:39,3 SZH:99,3 CK:45,0 SO:5,2	EN:943 ZS:30,3 TZS:4,5 FH:41,4 SZH:123,6CK:16,2 SO:4,0	EN:911 ZS:42,3 TZS:8,2 FH:32,5 SZH:97,5 CK:4,6 SO:4,5	EN:497 ZS:23,9 TZS:8,5 FH:29,8 SZH:38,1 CK:5,2 SO:7,5
Ebéd B	Bakonyi sertés betyárleves (1;7) Gránátos kocka (1;12) Csemege uborka (10) Alma	Zöldséges tarhonyaleves (1) Sertés vagdalt (1;3;5;6;7;8;10;11) Paradicsomos káposzta (1) Narancs	Paradicsomleves (1) Sült csirkecomb Sajtmártás (1;7) Párolt rizs köret	Kertészleves (1) Sült debreceni kolbász Sárgaborsófőzelék (1) Puszedli (1;3)	BrokkolikréMLEVES (1;7) Levesgyöngy (1;3;7) Bolognai spagetti sertés (1) Reszelt sajt (7) Körte	Magyaros zöldbaleves (1;3) Töltött paprika (3) Paradicsommártás (1) Főtt burgonya(12)	Sajtgaluska leves (1;3;7;9) Halpaprikás (1;4;7) Túrós csusza (1;7)
Tápanyagértékek	EN:1306 ZS:44,5 TZS:8,5 FH:45,8 SZH:176,2 CK:7,9 SO:5,5	EN:1220 ZS:66,1 TZS:13,2 FH:34,8 SZH:116,4 CK:33,7 SO:3,4	EN:1783 ZS:86,5 TZS:18,2 FH:82,4 SZH:164,9 CK:18,9 SO:6,7	EN:1173 ZS:63,6 TZS:20,1 FH:47,3 SZH:101,7 CK:24,6 SO:4,7	EN:1036 ZS:32,2 TZS:12,3 FH:41,3 SZH:143,1CK:24,5 SO:4,5	EN:1268 ZS:43,0 TZS:9,2 FH:41,6 SZH:176,4CK:32,6 SO:6,4	EN:670 ZS:40,4 TZS:12,2 FH:25,0 SZH:52,8 CK:7,9 SO:3,7
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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.							