



ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



1. hét 2024.01.01 - 2024.01.07-ig

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek | Szombat | Vasárnap |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Ebéd A | Csontleves Levesbetét tészta (1) Sült csirkecomb Burgonyafőzelék (1;7;12) Félbarna kenyér (1) | Húsgaluska leves (sertés) (1;3) Parajos-csirkés penne (1) Reszelt sajt (7) Menü süti (1;3;5;6;7;8) | Magyaros karfiolleves (1;3) Göngyölt sertésszelet (1;3;5;6;7;8;10;11) Barna mártás (1;7) Párolt rizs Mandarin | Kertészleves (1) Sült kolbász Zöldborsófőzelék (1;7) Sajtos pogácsa (1;3;7) | Meggyleves (1;7) Tarhonyás hús sertés (1) Csalamádé (10;12) | Hamis gulyásleves (1;3;9;12) Natúr csirkemell szelet Sajtmártás (1;7) Párolt rizs köret Alma | Reszelt tésztalesves (1) Vadas csirkeragu (1;7;9;10;12) Spagetti (1) |
| Tápanyagértékek | EN:1018 ZS:46,7 TZS:14,5 FH:64,1 SZH:76,6 CK:4,9 SO:23,6 | EN:929 ZS:28,0 TZS:10,7 FH:50,5 SZH:118,0CK:17,0 SO:2,0 | EN:590 ZS:28,3 TZS:5,9 FH:35,2 SZH:43,0 CK:1,5 SO:3,7 | EN:767 ZS:44,4 TZS:14,8 FH:19,0 SZH:71,2 CK:17,6 SO:4,9 | EN:891 ZS:28,5 TZS:6,4 FH:29,3 SZH:127,4 CK:45,2 SO:3,3 | EN:1261 ZS:54,5 TZS:6,0 FH:51,5 SZH:138,6 CK:10,1 SO:5,3 | EN:879 ZS:34,4 TZS:4,3 FH:42,0 SZH:97,9 CK:10,4 SO:3,1 |
| Ebéd B | Csontleves Levesbetét tészta (1) Sertés sült Lencsefőzelék (1;7;10) Félbarna kenyér (1) | Húsgaluska leves (sertés) (1;3) Aranygaluska (1;3;7) Vanília sodó (7) Alma | Magyaros karfiolleves (1;3) Rántott halszelet (1;3;4) Párolt rizs köret Csiki mártás (3;7;10) * | Kertészleves (1) Főtt tojás (3) Főtt burgonya 1/2 (12) Sóska mártás (1;7) Sajtos pogácsa (1;3;7) | Meggyleves (1;7) Borsos sertés tokány (1) Tészta köret Csalamádé (10;12) | Hamis gulyásleves (1;3;9;12) Rakott brokkoli (3;7) Félbarna kenyér (1) Alma | Reszelt tésztalesves (1) Temesvári csirketokány (7) Bulgur köret (1) |
| Tápanyagértékek | EN:1352 ZS:65,6 TZS:10,3 FH:62,0 SZH:119,1CK:23,8 SO:22,5 | EN:1009 ZS:40,5 TZS:13,3 FH:34,7 SZH:124,3 CK:39,0 SO:0,9 | EN:1636 ZS:77,5 TZS:9,6 FH:56,4 SZH:186,7 CK:20,2 SO:7,8 | EN:718 ZS:26,2 TZS:8,9 FH:30,7 SZH:83,6 CK:8,8 SO:13,3 | EN:939 ZS:66,2 TZS:10,9 FH:19,6 SZH:63,6 CK:41,7 SO:3,8 | EN:1136 ZS:48,0 TZS:10,7 FH:44,1 SZH:129,4CK:5,5 SO:3,7 | EN:968 ZS:51,7 TZS:5,9 FH:38,0 SZH:87,5 CK:12,5 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.

2. hét 2024.01.08 - 2024.01.14-ig

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek | Szombat | Vasárnap |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ebéd A | Tojásleves (1;3) Sertés vagdalt (1;3;5;6;7;8;10;11) Tökfőzelék (1;7) Félbarna kenyér (1) Narancs | Csirkebecsínáltleves (1;7) Sonkás kocka (1;3;7) Félbarna kenyér (1) Alma | Vajgaluskaleves (1;3) Sült csirkecomb filé Gombamártás (1;7) Bulgur köret (1) | Zöldséges lebbensleves (1) Füstölt főtt tarja Fejtett babfőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Túrórudi (6;7) | Vaníliás körtekrémleves körtekockákkal (1;7) Pincepörkölt (sertés) (12) Cékla saláta (10) * Félbarna kenyér (1) | Karalábéleves (1;3;7) Csirkehúsos lasagne (1;6;7;9;12) Mandarin | Húsleves (3;9) Levesbetét tészta (1) Sertéshúsos rakott zöldbab (1;7) Menü süti (1;3;5;6;7;8) |
| Tápanyagértékek | EN:1432 ZS:88,4 TZS:14,8 FH:37,3 SZH:117,1 CK:26,2 SO:4,9 | EN:859 ZS:14,7 TZS:2,0 FH:46,2 SZH:132,5 CK:8,7 SO:4,5 | EN:1078 ZS:51,6 TZS:7,2 FH:67,3 SZH:85,8 CK:11,1 SO:9,5 | EN:1233 ZS:59,0 TZS:17,6 FH:53,2 SZH:114,5 CK:17,8 SO:7,8 | EN:910 ZS:29,2 TZS:9,3 FH:36,6 SZH:121,1 CK:27,4 SO:5,2 | EN:1015 ZS:44,4 TZS:10,7 FH:40,4 SZH:117,2 CK:8,7 SO:1,9 | EN:716 ZS:24,3 TZS:3,9 FH:34,2 SZH:95,4 CK:19,2 SO:2,2 |
| Ebéd B | Tojásleves (1;3) Főtt virsli P Finomfőzelék (1;7) Félbarna kenyér (1) Narancs | Csirkebecsínáltleves (1;7) Gofri (1;3;6;7) Vanília sodó (7) Alma Félbarna kenyér (1) | Vajgaluskaleves (1;3) Zöldséges-csirkés rizottó (3;9) Reszelt sajt (7) | Zöldséges lebbensleves (1) Sertés sült Paradicsomos káposzta (1) teljeskiőrlésű kenyér (1) Túrórudi (6;7) | Vaníliás körtekrémleves körtekockákkal (1;7) Gombás sertésragu (1) Bulgur köret (1) | Karalábéleves (1;3;7) Rántott csirkecombfilé (1;3) Mexikói párolt zöldség Mandarin | Húsleves (3;9) Levesbetét tészta (1) Brassói aprópecsenye Sült burgonya (12) Mongol saláta (10) |
| Tápanyagértékek | EN:924 ZS:51,9 TZS:12,4 FH:25,4 SZH:85,3 CK:19,1 SO:5,1 | EN:817 ZS:29,6 TZS:8,5 FH:34,4 SZH:99,5 CK:31,7 SO:2,7 | EN:738 ZS:10,3 TZS:5,0 FH:39,0 SZH:126,8CK:0,8 SO:2,7 | EN:1343 ZS:64,8 TZS:14,5 FH:52,0 SZH:133,8CK:42,9 SO:3,1 | EN:856 ZS:34,2 TZS:6,6 FH:30,7 SZH:108,2CK:33,5 SO:4,1 | EN:1468 ZS:71,2 TZS:10,1 FH:75,0 SZH:134,0CK:14,7 SO:4,3 | EN:905 ZS:42,5 TZS:11,9 FH:37,2 SZH:84,5 CK:4,3 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.



ÉTLÁP
MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



3. hét 2024.01.15 - 2024.01.21-ig

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek | Szombat | Vasárnap |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Ebéd A | Görög sertésraguleves (1;7) Dejő szórát (1) Metélt tészta (1) Alma | Csontleves Levesbetét tészta (1) Főtt tojás (3) Sóska mártás (1;7) Főtt burgonya 1/2 (12) | Paradicsomleves (1) Fokhagymás sertéssült (1) Párolt rizs köret Cékla saláta (10) * | Köménymag leves (1) Levesgyöngy (1;3;7) Sertéspörkölt Sárgaborsófőzelék (1) teljeskiőrlésű kenyér (1) Narancs | Erdei gyümölcsleves (1;7) Zöldséges-csirkecs bulgur (1) Csalamádé (10;12) | Zöldborsóleves (1;3) Sült tarja Petrezselymes burgonya (12) Csemege uborka (10) | Zellerleves (1;9) Zúza pörkölt Tészta köret Csalamádé (10;12) |
| Tápanyagértékek | IN:1041 ZS:36,3 TZS:7,4 :H:38,0 SZH:135,9CK:27,5 SO:4,2 | EN:515 ZS:14,4 TZS:4,0 FH:26,0 SZH:65,0 CK:9,4 SO:31,3 | EN:1061 ZS:24,8 TZS:4,3 FH:44,7 SZH:165,2 CK:14,1 SO:4,7 | EN:1473 ZS:73,5 TZS:16,5 FH:50,4 SZH:145,2 CK:6,6 SO:5,9 | EN:872 ZS:16,3 TZS:5,3 FH:40,4 SZH:134,9 CK:52,4 SO:3,5 | EN:958 ZS:45,8 TZS:7,0 FH:45,2 SZH:86,2 CK:1,4 SO:3,4 | EN:637 ZS:42,1 TZS:5,0 FH:24,0 SZH:35,4 CK:4,1 SO:5,0 |
| Ebéd B | Görög sertésraguleves (1;7) Tejbedara (1;7) Fahéj szórát Alma | Csontleves Levesbetét tészta (1) Kolbászos sertésragu (1) Tarhonya (1) Csemege uborka (10) | Paradicsomleves (1) Roston sült csirkemell Vítál mártás (1;7) Kuszusz köret (1) | Köménymag leves (1) Levesgyöngy (1;3;7) Egyben sertésvagdalt (1;3) Vegyesfőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Narancs | Erdei gyümölcsleves (1;7) Rántott sajt (1;3;7) Petrezselymes burgonya (12) Tartármártás (3;7;10) | Zöldborsóleves (1;3) Párizsi csirkemell (1;3;7) Karottás rizs | Zellerleves (1;9) Csülök Pékné módra (12) Csalamádé (10;12) |
| Tápanyagértékek | ZN:847 ZS:30,2 TZS:8,5 :H:34,0 SZH:108,5CK:47,1 SO:3,5 | EN:942 ZS:46,3 TZS:13,3 FH:34,3 SZH:97,0 CK:9,0 SO:24,1 | EN:1380 ZS:39,1 TZS:5,4 FH:54,6 SZH:196,9 CK:19,4 SO:5,8 | EN:963 ZS:31,4 TZS:8,2 FH:35,3 SZH:125,7 CK:18,2 SO:5,7 | EN:1471 ZS:90,5 TZS:19,1 FH:25,8 SZH:126,5 CK:43,5 SO:5,3 | EN:1269 ZS:54,6 TZS:7,1 FH:50,5 SZH:144,1 CK:0,4 SO:2,9 | EN:963 ZS:49,1 TZS:15,0 FH:35,4 SZH:84,7 CK:4,1 SO:3,7 |

4. hét 2024.01.22 - 2024.01.28-ig

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek | Szombat | Vasárnap |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Ebéd A | Lencsegulyás sertéshússal (1;3) Reszelt sajt (7) Tejföl (7) Spagetti (1) teljeskiőrlésű kenyér (1) Narancs | Nyírségi gombócleves (1;3;6;7;9;10) Sült debreceni kolbász Paradicsomos burgonyafőzelék (1;12) teljeskiőrlésű kenyér (1) | Brokkolileves (1;3) Budapest sertésragu Párolt rizs köret Alma | Daragaluskaleves (1;3;9) Székelykáposzta (1;7;8) Félbarna kenyér (1) Menü süti (1;3;5;6;7;8) | Sütőtök krémleves (1;7;12) Levesgyöngy (1;3;7) Sült csirkecomb Bulgur köret (1) Cékla saláta (10) * | Francia hagymaleves (7) Rakott burgonya kolbásszal (3;7;12) Mongol saláta (10) | Sárgabarackleves (1;7) Sertés pörkölt Galuska köret (1;3) Csemege uborka (10) |
| Tápanyagértékek | EN:1461 ZS:49,6 TZS:13,3 FH:60,7 SZH:181,8 CK:7,7 SO:5,0 | EN:1306 ZS:58,5 TZS:21,9 FH:51,0 SZH:136,7CK:13,9 SO:11,3 | EN:909 ZS:31,1 TZS:7,3 FH:35,8 SZH:119,9 CK:2,1 SO:3,1 | EN:1188 ZS:77,9 TZS:14,3 FH:34,6 SZH:84,7 CK:16,2 SO:9,0 | EN:1350 ZS:69,7 TZS:19,1 FH:70,1 SZH:106,6CK:22,4 SO:5,0 | EN:952 ZS:58,8 TZS:17,2 FH:27,5 SZH:70,7 CK:4,4 SO:6,0 | EN:1226 ZS:39,5 TZS:4,9 FH:63,3 SZH:213,1 CK:62,2 SO:5,5 |
| Ebéd B | Lencsegulyás sertéshússal (1;3) Darás metélt (1) Barack lekvár teljeskiőrlésű kenyér (1) Narancs | Nyírségi gombócleves (1;3;6;7;9;10) Sertés vagdalt (1;3;5;6;7;8;10;11) Tökfőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) | Brokkolileves (1;3) Hentes pulyka tokány (1;9;10) Bulgur köret (1) Alma | Daragaluskaleves (1;3;9) Húsgombóc (sertés) (3) Gombamártás (1;7) Főtt burgonya 1/2 (12) Menü süti | Sütőtök krémleves (1;7;12) Levesgyöngy (1;3;7) Rántott csirkemell (1;3) Párolt rizs köret Cékla saláta (10) * | Francia hagymaleves (7) Sült májas hurka (1;6;7;9;10) Sült kolbász Főtt burgonya 1/2 (12) Párolt káposzta 1/2 | Sárgabarackleves (1;7) Dubarry csirkemell (1;6;7) Burgonyapüré (7;12) Mandarin |
| Tápanyagértékek | EN:1911 ZS:55,7 TZS:9,7 FH:60,5 SZH:276,4CK:21,6 SO:4,7 | EN:1614 ZS:87,1 TZS:19,8 FH:52,4 SZH:148,9 CK:36,2 SO:7,4 | EN:845 ZS:24,7 TZS:3,3 FH:50,5 SZH:101,0 CK:13,6 SO:2,2 | EN:1057 ZS:39,3 TZS:7,1 FH:48,4 SZH:121,0 CK:15,7 SO:4,6 | EN:1525 ZS:67,7 TZS:11,2 FH:56,4 SZH:171,3 CK:13,6 SO:5,7 | EN:1079 ZS:65,4 TZS:10,4 FH:42,8 SZH:63,3 CK:6,1 SO:4,9 | EN:1297 ZS:41,1 TZS:14,9 FH:52,7 SZH:169,2 CK:75,2 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 szulfidok; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.



ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



ÚJBUDAI
SZOCIÁLIS
SZOLGÁLAT

5. hét 2024.01.29 - 2024.02.04-ig

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek | Szombat | Vasárnap |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ebéd A | Sertés gulyásleves (1;3;9;12) Tehéntúró (7) Tejföl (7) Fodros nagykocka (1) teljeskiőrlésű kenyér (1) Alma | Zöldséges tarhonyaleves (1) Pulykaapró feltét (1) Kelkáposzta főzelék (1;12) teljeskiőrlésű kenyér (1) Túró rudi (6;7) | Téli gyümölcsleves (1;7) Rántott csirkemell (1;3) Zöldséges rizs | Magyaros gombaleves (1;3) Sertéspörkölt Zöldborsófőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Narancs | Zöldségleves (1;3) Pásztor bulgur (1;6;12) Csalamádé (10;12) | Legényfőgő leves (1;7) Mákos guba (1;5;6;7;8;11) Vanília sodó (7) | Csontleves Levesbetét tészta (1) Rakott sárgarépa (7) |
| Tápanyagértékek | EN:1318 ZS:43,0 TZS:7,0 FH:52,8 SZH:180,6 CK:11,3 SO:4,7 | EN:989 ZS:36,8 TZS:9,8 FH:40,5 SZH:117,8 CK:15,3 SO:5,6 | EN:1370 ZS:69,4 TZS:10,2 FH:51,5 SZH:131,7CK:7,3 SO:3,8 | EN:1461 ZS:62,4 TZS:10,9 FH:58,1 SZH:192,3CK:15,4 SO:5,9 | EN:836 ZS:29,9 TZS:6,0 FH:30,9 SZH:106,6CK:13,8 SO:5,1 | EN:1310 ZS:62,5 TZS:13,8 FH:52,7 SZH:131,3 CK:41,7 SO:5,3 | EN:597 ZS:26,3 TZS:8,2 FH:22,7 SZH:65,5 CK:14,7 SO:20,5 |
| Ebéd B | Sertés gulyásleves (1;3;9;12) Tejberizs (7) Fahéj szórat teljeskiőrlésű kenyér (1) Alma | Zöldséges tarhonyaleves (1) Főtt virsli P Zöldbabfőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Túró rudi (6;7) | Téli gyümölcsleves (1;7) Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya (12) Csemege uborka (10) | Magyaros gombaleves (1;3) Sertés vagdalt (1;3;5;6;7;8;10;11) Lenese főzelék (1;7;10) Sajtos pogácsa (1;3;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) | Zöldségleves (1;3) Bolognai spagetti sertés (1) Reszelt sajt (7) Narancs | Legényfőgő leves (1;7) Darafelfújt (1;3) * Barack lekvár | Csontleves Levesbetét tészta (1) Köményes sertéssült Hagymás tört burgonya (12) Cékla saláta (10) * |
| Tápanyagértékek | EN:1097 ZS:19,0 TZS:2,8 FH:44,9 SZH:187,1 CK:47,0 SO:4,3 | EN:997 ZS:49,2 TZS:13,6 FH:33,2 SZH:99,6 CK:21,6 SO:5,2 | EN:1230 ZS:73,2 TZS:18,5 FH:62,5 SZH:69,0 CK:5,4 SO:4,6 | EN:2098 ZS:94,3 TZS:18,9 FH:85,4 SZH:245,6 CK:22,7 SO:6,5 | EN:951 ZS:31,1 TZS:11,7 FH:40,4 SZH:124,4 CK:19,5 SO:4,4 | EN:1150 ZS:51,3 TZS:11,7 FH:41,6 SZH:128,0CK:21,1 SO:4,4 | EN:759 ZS:21,6 TZS:5,4 FH:41,3 SZH:91,7 CK:7,9 SO:23,2 |

Allergének: 1. Glutén; 2. Rákkéfék; 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.