



ÚJBUDAI
SZOCIÁLIS
SZOLGÁLAT

10. hét 2024.03.04 - 2024.03.10-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Ebéd A	Legényfogyó leves (1;7) Reszelt sajt (7) Tejföl (7) Tészta köret (1) Alma	Csontleves Levesbetét tészta (1) Pulykaapró feltét (1) Sárgaborsófőzelék (1) Túró rudi (6;7)	Zöldséges tarhonyaleves (1) Roston sült csirkemell Párolt rizs köret Kapor mártás (1;7) Narancs	Tojásleves (1;3) Főtt virsli Finomfőzelék (1;7) Puszedli (1;3)	Meggyleves (1;7) Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya (12) Mongol saláta (10)	Árpagyöngyleves (1;8) Rakott káposzta (7)	Zöldségrémléves (1;7;9) Levesgyöngy (1;3;7) Zúza pörkölt Galuska köret (1;3) Cékla saláta (10)
Tápanyagértékek	EN:1185 ZS:59,3 TZS:14,3 FH:54,7 SZH:103,6 CK:5,5 SO:5,3	EN:997 ZS:44,6 TZS:13,0 FH:47,3 SZH:98,7 CK:19,8 SO:5,6	EN:1055 ZS:33,2 TZS:4,9 FH:40,3 SZH:145,4 CK:6,8 SO:4,4	EN:855 ZS:52,0 TZS:12,4 FH:23,0 SZH:72,5 CK:36,0 SO:4,7	EN:1407 ZS:73,6 TZS:17,1 FH:64,9 SZH:108,3 CK:41,4 SO:4,5	EN:570 ZS:24,4 TZS:5,9 FH:25,5 SZH:60,9 CK:1,4 SO:3,9	EN:1041 ZS:36,5 TZS:4,9 FH:63,2 SZH:173,8 CK:9,6 SO:6,9
Ebéd B	Legényfogyó leves (1;7) Darás metélt (1) Barack lekvár Alma	Csontleves Levesbetét tészta (1) Sertés vagdalt (1;3;5;6;7;8;10;11) Burgonyafőzelék (1;7;12) Túró rudi (6;7)	Zöldséges tarhonyaleves (1) Csikós pulykatokány (1;7) Tészta köret Narancs	Tojásleves (1;3) Sertés sült Zöldbabfőzelék (1;7) Puszedli (1;3)	Meggyleves (1;7) Rántott halszelet (1;3;4) Bulgur köret (1) Tartármártás (3;7;10)	Árpagyöngyleves (1;8) Budapest sertésragu Párolt rizs köret	Zöldségrémléves (1;7;9) Levesgyöngy (1;3;7) Sült tarja Barbecue öntet Krokett (1;3)
Tápanyagértékek	EN:1606 ZS:64,5 TZS:10,2 FH:54,0 SZH:196,0 CK:20,1 SO:5,0	EN:992 ZS:56,1 TZS:15,0 FH:34,5 SZH:82,8 CK:16,8 SO:5,0	EN:801 ZS:56,1 TZS:10,5 FH:24,8 SZH:45,9 CK:3,5 SO:4,1	EN:1072 ZS:75,6 TZS:11,9 FH:45,5 SZH:49,2 CK:23,2 SO:3,0	EN:1786 ZS:89,2 TZS:9,9 FH:55,2 SZH:184,8 CK:59,8 SO:6,3	EN:878 ZS:33,3 TZS:7,5 FH:32,3 SZH:112,3 CK:0,2 SO:4,7	EN:1247 ZS:54,1 TZS:8,4 FH:45,4 SZH:171,2 CK:10,1 SO:41,8
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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.							

11. hét 2024.03.11 - 2024.03.17-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Ebéd A	Medvehagymás sertésraguleves (1;7;9) Mák szórát Metélt tészta (1) Mandarin	Daragaluskaleves (1;3;9) Pulyka vagdalt (1;3;5;6;7;8;11;13) Tököfőzelék (1;7) Menü süti (1;3;5;6;7;8)	Fokhagyma krémleves (1;3;7;9;10) Levesgyöngy (1;3;7) Lecsós csirkeragu Párolt rizs köret Alma	Zöldséges lebbencsleves (1) Főtt sertéshús Vegyes gyümölcsmártás (1;7) Piritott dara (1) Tejszelet (1;3;5;6;7;8)	Paradicsomleves (1) Sült csirkecomb Zöldséges rizs Cékla saláta (10)	Zöldborsóleves (1;3) Vadas sertés ragu (1;7;9;10) Tészta köret Narancs	Nyírségi gombóclevés (1;3;6;7;9;10) Rakott karfiol (sertéshússal) (7) Alma
Tápanyagértékek	EN:1050 ZS:31,3 TZS:3,5 FH:42,7 SZH:141,7 CK:26,7 SO:4,2	EN:1345 ZS:74,9 TZS:10,0 FH:38,2 SZH:125,1 CK:41,1 SO:3,9	EN:927 ZS:24,6 TZS:3,8 FH:37,1 SZH:139,9 CK:4,3 SO:3,6	EN:1128 ZS:31,0 TZS:8,5 FH:38,9 SZH:169,3 CK:47,3 SO:3,2	EN:1453 ZS:64,1 TZS:16,4 FH:72,0 SZH:144,4 CK:16,2 SO:6,4	EN:736 ZS:40,3 TZS:5,2 FH:30,7 SZH:59,3 CK:7,8 SO:1,8	EN:686 ZS:31,4 TZS:10,7 FH:38,0 SZH:58,0 CK:5,3 SO:2,8
Ebéd B	Medvehagymás sertésraguleves (1;7;9) Gránátos kocka (1;12) Kovászos uborka (1;10)	Daragaluskaleves (1;3;9) Főtt tojás (3) Parajmártás (1;7) Főtt burgonya 1/2 (12) Menü süti (1;3;5;6;7;8)	Fokhagyma krémleves (1;3;7;9;10) Levesgyöngy (1;3;7) Sertés sült Bulgur köret (1) Sajtmártás (1;7) Alma	Zöldséges lebbencsleves (1) Székelykáposzta (1;7;8) Tejszelet (1;3;5;6;7;8)	Paradicsomleves (1) Rántott csirkemell (1;3) Burgonyapüré(7;12) Csemege uborka (10)	Zöldborsóleves (1;3) Hentes sertés tokány (1;6;10) Párolt rizs köret Narancs	Nyírségi gombóclevés (1;3;6;7;9;10) Füstölt főtt tarja Zöldborsófőzelék (1;7)
Tápanyagértékek	EN:1183 ZS:29,9 TZS:4,1 FH:47,1 SZH:175,5CK:10,5 SO:7,1	EN:856 ZS:46,0 TZS:7,4 FH:22,8 SZH:82,2 CK:20,1 SO:2,7	EN:1736 ZS:108,6 TZS:14,6 FH:61,6 SZH:128,5CK:23,0 SO:4,0	EN:974 ZS:68,0 TZS:14,3 FH:30,5 SZH:59,6 CK:8,9 SO:9,2	EN:1623 ZS:70,6 TZS:12,2 FH:65,6 SZH:171,6 CK:24,8 SO:7,2	EN:1157 ZS:43,3 TZS:12,9 FH:46,1 SZH:146,1CK:1,6 SO:4,1	EN:823 ZS:47,2 TZS:16,2 FH:42,7 SZH:55,0 CK:18,8 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.							



ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



12. hét 2024.03.18 - 2024.03.24-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Ebéd A	Sertés gulyásleves (1;3;9;12) Káposztás kocka (1) Mandarin	Köménymag leves (1) Pírtott zsemlekocka (1;3;7) Rántott párizsi (1) Burgonyafőzelék (1;7;12) Menü süti (1;6;7)	Karalábékémléves (1;7) Levesgyöngy (1;3;7) Bácskai rizseshús Csalamádé (10;12)	Tavaszi zöldségleves (1;3) Pulykasült Fejtett babfőzelék (1;7) Alma	Paradicsomleves (1) Szezámós rántott csirkemell (1;3;11) Rizibizi Csalamádé (10;12)	Erőleves Levesbetét tészta (1) Lecsós csirkemáj (1) Tarhonya(1)	Francia hagymakrémléves (7) Pírtott tészta (1) Cigánypecsenye Krokett (1;3) Csemege uborka (10)
Tápanyagértékek	EN:983 ZS:24,5 TZS:3,7 FH:40,6 SZH:153,0 CK:12,2 SO:4,5	EN:1157 ZS:75,5 TZS:12,3 FH:19,0 SZH:96,2 CK:11,3 SO:4,3	EN:829 ZS:34,2 TZS:7,6 FH:27,9 SZH:103,5 CK:4,1 SO:3,6	EN:1048 ZS:59,5 TZS:6,9 FH:56,8 SZH:64,3 CK:4,6 SO:2,2	EN:1613 ZS:63,9 TZS:8,6 FH:69,7 SZH:184,2 CK:13,7 SO:5,4	EN:709 ZS:26,3 TZS:4,1 FH:31,5 SZH:85,1 CK:3,8 SO:6,9	EN:1424 ZS:81,1 TZS:16,4 FH:42,0 SZH:159,8 CK:3,0 SO:41,5
Ebéd B	Sertés gulyásleves (1;3;9;12) Tejbedara (1;7) Fahéj szórát Mandarin	Köménymag leves (1) Pírtott zsemlekocka (1;3;7) Sült kolbász Kelkáposzta főzelék (1;12) Menü süti (1;3;5;6;7;8)	Karalábékémléves (1;7) Levesgyöngy (1;3;7) Natúr csirkemell szelet Tejfölös-kukoricás ragu (1;7) Bulgur köret (1)	Tavaszi zöldségleves (1;3) Carbonara spagetti (1;7) Reszelt sajt (7) Alma	Paradicsomleves (1) Csirkepörkölt Galuska köret (1;3) Csalamádé (10;12)	Erőleves Levesbetét tészta (1) Brassói aprópecsenye Sült burgonya (12) Csemege uborka (10)	Francia hagymakrémléves (7) Pírtott tészta (1) Sajtós sültcsirkecomb (7) Zöldséges rizs
Tápanyagértékek	EN:877 ZS:25,6 TZS:5,9 FH:38,1 SZH:125,8 CK:45,7 SO:2,5	EN:648 ZS:41,0 TZS:12,9 FH:14,4 SZH:53,0 CK:10,2 SO:3,7	EN:1014 ZS:39,4 TZS:7,9 FH:47,9 SZH:114,0 CK:22,6 SO:4,3	EN:1137 ZS:59,7 TZS:14,7 FH:34,9 SZH:113,9 CK:5,4 SO:3,8	EN:1153 ZS:37,2 TZS:4,6 FH:67,5 SZH:193,4 CK:12,3 SO:4,9	EN:882 ZS:45,5 TZS:11,9 FH:31,1 SZH:79,6 CK:1,6 SO:7,0	EN:1026 ZS:47,8 TZS:9,8 FH:44,3 SZH:103,6 CK:3,7 SO:5,2

13. hét 2024.03.25 - 2024.03.31-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Ebéd A	Kertészleves (1) Főtt tojás (3) Sóska főzelék (1;7;12) Főtt burgonya 1/2 (12) Alma	Csicszeriborsókrémléves (1;3;7;9;10) Levesgyöngy (1;3;7) Milánói spagetti sertés (1) Reszelt sajt (7)	Sárgabarackleves (1;7) Egyben sertés vagdalt (1;3) Burgonyapüré (7;12) Mongol saláta (10)	Sertésraguleves (1;7) Piskóta kocka (1;3) Csokiöntet (1;7) Mandarin	Magyaros karfiolleves (1;3) Rántott csirkemell (1;3) Burgonyapüré(7;12) Kovászos uborka (1;10)	Húsleves (3;9) Levesbetét tészta (1) Temesváriragu (7) Sertés sült Párolt rizs köret	Tavaszi zöldségkrémléves (1;3) Pírtott hagyma Marhapörkölt Galuska köret (1;3) Csalamádé (10;12)
Tápanyagértékek	EN:622 ZS:16,7 TZS:4,6 FH:22,0 SZH:86,0 CK:8,2 SO:3,6	EN:1673 ZS:59,6 TZS:22,9 FH:67,9 SZH:213,8 CK:59,1 SO:4,3	EN:950 ZS:26,0 TZS:7,2 FH:29,7 SZH:143,0 CK:65,1 SO:4,0	EN:791 ZS:24,3 TZS:5,5 FH:30,9 SZH:105,2 CK:38,0 SO:3,8	EN:1551 ZS:80,3 TZS:13,6 FH:62,3 SZH:134,5 CK:16,0 SO:6,9	EN:1183 ZS:59,5 TZS:10,0 FH:51,2 SZH:112,2 CK:3,9 SO:4,9	EN:1092 ZS:54,5 TZS:7,5 FH:57,8 SZH:150,6 CK:3,3 SO:3,2
Ebéd B	Kertészleves (1) Főtt virsli P Serpenyős burgonya(12) Cékla saláta (10) Félbarna kenyér (1)	Csicszeriborsókrémléves (1;3;7;9;10) Levesgyöngy (1;3;7) Bakonyi pulykatokány (1;7) Párolt rizs köret	Sárgabarackleves (1;7) Sült csirkecomb filé Petrezselymes burgonya (12) Mongol saláta (10)	Sertésraguleves (1;7) Dejós nudli (1) Vanília sodó (7) Mandarin	Magyaros karfiolleves (1;3) Rántott halszelet (1;3;4) Párolt rizs köret Tartármártás (3;7;10)	Húsleves (3;9) Levesbetét tészta (1) Csikós sertéstokány (1;7) Bulgur köret (1)	Tavaszi zöldségkrémléves (1;3) Pírtott hagyma Csirkepaprikás (1;7) Tészta köret
Tápanyagértékek	EN:943 ZS:38,2 TZS:8,4 FH:27,3 SZH:115,8 CK:6,7 SO:5,6	EN:1069 ZS:30,5 TZS:6,3 FH:49,4 SZH:150,1 CK:4,5 SO:4,2	EN:1377 ZS:61,8 TZS:8,4 FH:60,2 SZH:133,8 CK:62,5 SO:6,9	EN:1068 ZS:33,0 TZS:7,0 FH:39,9 SZH:119,9 CK:17,4 SO:5,4	EN:1774 ZS:91,2 TZS:11,0 FH:56,6 SZH:177,5 CK:11,6 SO:7,9	EN:919 ZS:45,8 TZS:11,7 FH:36,5 SZH:88,9 CK:13,4 SO:3,6	EN:838 ZS:68,5 TZS:8,8 FH:30,8 SZH:22,4 CK:2,3 SO:2,7

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. Csillagfű; 14. Puhatestűek.