

Felnőtt szociális étlap

Étlap

2017. január 2 - 2017. január 8

2017.01.02 Hétfő	2017.01.03 Kedd	2017.01.04 Szerda	2017.01.05 Csütörtök	2017.01.06 Péntek	2017.01.07 Szombat	2017.01.08 Vasárnap
<p>Daragaluska leves friss zöldségből, Zöldborsó főzelék, Sertés sült feltét (lapocka), Kenyér</p> <p>E: 1 164,29kcal Zsír: 49,61g Tel.zsír.: 3,02g Feh.: 50,88g CH: 123,29g Cuk: 0,00g Só: 6,61g Ca: 154,02mg</p>	<p>Babgulyás sertés combból, kelt túrós-meggyes pite</p> <p>E: 1 074,94kcal Zsír: 33,47g Tel.zsír.: 2,77g Feh.: 43,62g CH: 146,15g Cuk: 32,58g Só: 3,23g Ca: 129,63mg</p>	<p>Magyaros burgonyaleves, Zöldbabfőzelék, Fasírt feltét (sertés), rozsoskenyér forma 1 kg szeletelt</p> <p>E: 1 020,39kcal Zsír: 65,93g Tel.zsír.: 6,20g Feh.: 31,36g CH: 70,68g Cuk: 0,00g Só: 6,63g Ca: 177,62mg</p>	<p>Reszeltészta leves, Rakott burgonya darált hússal, Csemege uborka</p> <p>E: 849,58kcal Zsír: 50,45g Tel.zsír.: 5,45g Feh.: 26,08g CH: 68,49g Cuk: 0,00g Só: 7,67g Ca: 156,89mg</p>	<p>Frankfurti leves, Masánszky rizs</p> <p>E: 1 072,10kcal Zsír: 34,81g Tel.zsír.: 4,49g Feh.: 27,54g CH: 158,47g Cuk: 56,38g Só: 6,21g Ca: 126,39mg</p>		
<p>Energia: 1 164,29kcal Zsír: 49,61g Telített zsírsav: 3,02g Fehérje: 50,88g Szénhidrát: 123,29g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 6,61g Ca: 154,02mg</p>	<p>Energia: 1 074,94kcal Zsír: 33,47g Telített zsírsav: 2,77g Fehérje: 43,62g Szénhidrát: 146,15g Hozzáadott cukor: 32,58g Só: 3,23g Ca: 129,63mg</p>	<p>Energia: 1 020,39kcal Zsír: 65,93g Telített zsírsav: 6,20g Fehérje: 31,36g Szénhidrát: 70,68g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 6,63g Ca: 177,62mg</p>	<p>Energia: 849,58kcal Zsír: 50,45g Telített zsírsav: 5,45g Fehérje: 26,08g Szénhidrát: 68,49g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 7,67g Ca: 156,89mg</p>	<p>Energia: 1 072,10kcal Zsír: 34,81g Telített zsírsav: 4,49g Fehérje: 27,54g Szénhidrát: 158,47g Hozzáadott cukor: 56,38g Só: 6,21g Ca: 126,39mg</p>	<p>Energia: 0,00kcal Zsír: 0,00g Telített zsírsav: 0,00g Fehérje: 0,00g Szénhidrát: 0,00g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 0,00g Ca: 0,00mg</p>	<p>Energia: 0,00kcal Zsír: 0,00g Telített zsírsav: 0,00g Fehérje: 0,00g Szénhidrát: 0,00g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 0,00g Ca: 0,00mg</p>

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- | | | | |
|---|---|--|-----------------|
| 1. Glutén tartalmazó gabona | 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 9. Zeller és abból készült termékek | 13. Puhatestűek |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek | 6. Szójabab és abból készült termékek | 10. Mustár és abból készült termékek | 14. Csillagfűrt |
| 3. Tojás és abból készült termékek | 7. Tej és abból készült termékek | 11. Szezámag és abból készült termékek | |
| 4. Halak és azokból készült termékek | 8. Diófélék | 12. Kén-dioxid | |

Felnőtt szociális étlap

Étlap

2017. január 9 - 2017. január 15

2017.01.09 Hétfő	2017.01.10 Kedd	2017.01.11 Szerda	2017.01.12 Csütörtök	2017.01.13 Péntek	2017.01.14 Szombat	2017.01.15 Vasárnap
<p>Burgonyakrémléves piritott karfiollal, Rakott karfiol</p> <p>E: 659,65kcal Zsír: 41,16g Tel.zsír.: 4,78g Feh.: 24,20g CH: 48,13g Cuk: 0,00g Só: 5,08g Ca: 168,28mg</p>	<p>Zöldborsóleves csigatésztával, Paprikás burgonya virslivel, cékla</p> <p>E: 924,72kcal Zsír: 49,60g Tel.zsír.: 2,46g Feh.: 32,92g CH: 81,47g Cuk: 0,00g Só: 10,39g Ca: 182,30mg</p>	<p>Húsos karalábéleves, Szilvás gombóc töltelékes</p> <p>E: 828,33kcal Zsír: 11,83g Tel.zsír.: 2,82g Feh.: 19,94g CH: 157,60g Cuk: 0,00g Só: 5,20g Ca: 104,71mg</p>	<p>rántott leves köményes, Paraszttarhonya, Házi vegyes savanyúság</p> <p>E: 1 423,86kcal Zsír: 30,76g Tel.zsír.: 2,37g Feh.: 56,99g CH: 225,56g Cuk: 9,99g Só: 7,57g Ca: 171,82mg</p>	<p>Palócleves, Sajtos tejfölös makaróni</p> <p>E: 1 238,54kcal Zsír: 47,39g Tel.zsír.: 13,18g Feh.: 56,94g CH: 146,28g Cuk: 0,00g Só: 7,12g Ca: 327,98mg</p>		
<p>Energia: 659,65kcal Zsír: 41,16g Telített zsírsav: 4,78g Fehérje: 24,20g Szénhidrát: 48,13g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 5,08g Ca: 168,28mg</p>	<p>Energia: 924,72kcal Zsír: 49,60g Telített zsírsav: 2,46g Fehérje: 32,92g Szénhidrát: 81,47g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 10,39g Ca: 182,30mg</p>	<p>Energia: 828,33kcal Zsír: 11,83g Telített zsírsav: 2,82g Fehérje: 19,94g Szénhidrát: 157,60g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 5,20g Ca: 104,71mg</p>	<p>Energia: 1 423,86kcal Zsír: 30,76g Telített zsírsav: 2,37g Fehérje: 56,99g Szénhidrát: 225,56g Hozzáadott cukor: 9,99g Só: 7,57g Ca: 171,82mg</p>	<p>Energia: 1 238,54kcal Zsír: 47,39g Telített zsírsav: 13,18g Fehérje: 56,94g Szénhidrát: 146,28g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 7,12g Ca: 327,98mg</p>	<p>Energia: 0,00kcal Zsír: 0,00g Telített zsírsav: 0,00g Fehérje: 0,00g Szénhidrát: 0,00g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 0,00g Ca: 0,00mg</p>	<p>Energia: 0,00kcal Zsír: 0,00g Telített zsírsav: 0,00g Fehérje: 0,00g Szénhidrát: 0,00g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 0,00g Ca: 0,00mg</p>

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- | | | | |
|---|---|--|-----------------|
| 1. Glutént tartalmazó gabona | 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 9. Zeller és abból készült termékek | 13. Puhatestűek |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek | 6. Szójabab és abból készült termékek | 10. Mustár és abból készült termékek | 14. Csillagfürt |
| 3. Tojás és abból készült termékek | 7. Tej és abból készült termékek | 11. Szezámag és abból készült termékek | |
| 4. Halak és azokból készült termékek | 8. Diófélék | 12. Kén-dioxid | |

Felnőtt szociális étlap

Étlap

2017. január 16 - 2017. január 22

2017.01.16 Hétfő	2017.01.17 Kedd	2017.01.18 Szerda	2017.01.19 Csütörtök	2017.01.20 Péntek	2017.01.21 Szombat	2017.01.22 Vasárnap
<p>Gulyásleves, Sajtós pogácsa házi</p> <p>E: 846,54kcal Zsír: 46,76g Tel.zsír.: 8,60g Feh.: 29,19g CH: 74,86g Cuk: 0,00g Só: 4,79g Ca: 149,06mg</p>	<p>Karfiolkrémleves levesgyönggyel, Bolognai makaróni</p> <p>E: 1 174,61kcal Zsír: 69,35g Tel.zsír.: 6,73g Feh.: 36,78g CH: 102,94g Cuk: 0,00g Só: 4,46g Ca: 176,02mg</p>	<p>Fokhagymakrémleves kenyérkockával, Zöldborsós sertésragu, Párolt rizs</p> <p>E: 921,85kcal Zsír: 47,58g Tel.zsír.: 4,20g Feh.: 26,15g CH: 93,03g Cuk: 0,00g Só: 7,07g Ca: 80,83mg</p>	<p>Fejtett bableves, Aranygaluska vaniliasodóval</p> <p>E: 860,56kcal Zsír: 31,49g Tel.zsír.: 5,16g Feh.: 25,65g CH: 116,58g Cuk: 6,99g Só: 2,64g Ca: 76,21mg</p>	<p>Gyümölcsleves, Rántott hal (tilápia), Majonézes burgonyasaláta</p> <p>E: 935,01kcal Zsír: 39,36g Tel.zsír.: 9,86g Feh.: 37,14g CH: 104,72g Cuk: 23,29g Só: 2,92g Ca: 150,71mg</p>		
<p>Energia: 846,54kcal Zsír: 46,76g Telített zsírsav: 8,60g Fehérje: 29,19g Szénhidrát: 74,86g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 4,79g Ca: 149,06mg</p>	<p>Energia: 1 174,61kcal Zsír: 69,35g Telített zsírsav: 6,73g Fehérje: 36,78g Szénhidrát: 102,94g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 4,46g Ca: 176,02mg</p>	<p>Energia: 921,85kcal Zsír: 47,58g Telített zsírsav: 4,20g Fehérje: 26,15g Szénhidrát: 93,03g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 7,07g Ca: 80,83mg</p>	<p>Energia: 860,56kcal Zsír: 31,49g Telített zsírsav: 5,16g Fehérje: 25,65g Szénhidrát: 116,58g Hozzáadott cukor: 6,99g Só: 2,64g Ca: 76,21mg</p>	<p>Energia: 935,01kcal Zsír: 39,36g Telített zsírsav: 9,86g Fehérje: 37,14g Szénhidrát: 104,72g Hozzáadott cukor: 23,29g Só: 2,92g Ca: 150,71mg</p>	<p>Energia: 0,00kcal Zsír: 0,00g Telített zsírsav: 0,00g Fehérje: 0,00g Szénhidrát: 0,00g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 0,00g Ca: 0,00mg</p>	<p>Energia: 0,00kcal Zsír: 0,00g Telített zsírsav: 0,00g Fehérje: 0,00g Szénhidrát: 0,00g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 0,00g Ca: 0,00mg</p>

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- | | | | |
|---|---|--|-----------------|
| 1. Glutént tartalmazó gabona | 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 9. Zeller és abból készült termékek | 13. Puhatestűek |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek | 6. Szójabab és abból készült termékek | 10. Mustár és abból készült termékek | 14. Csillagfürt |
| 3. Tojás és abból készült termékek | 7. Tej és abból készült termékek | 11. Szezámag és abból készült termékek | |
| 4. Halak és azokból készült termékek | 8. Diófélék | 12. Kén-dioxid | |

Felnőtt szociális étlap

Étlap

2017. január 23 - 2017. január 29

2017.01.23 Hétfő	2017.01.24 Kedd	2017.01.25 Szerda	2017.01.26 Csütörtök	2017.01.27 Péntek	2017.01.28 Szombat	2017.01.29 Vasárnap
<p>Zöldborsóleves csigatésztával, Sült pulykacomb, Tört burgonya, Fokhagymamártás</p> <p>E: 887,51kcal Zsír: 37,93g Tel.zsír.: 6,56g Feh.: 42,52g CH: 91,31g Cuk: 0,00g Só: 7,84g Ca: 160,30mg</p>	<p>Zellerkrémleves levesgyönggyel, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposztafőzelék, félbarna kenyér</p> <p>E: 893,13kcal Zsír: 38,89g Tel.zsír.: 4,65g Feh.: 32,44g CH: 99,74g Cuk: 9,99g Só: 7,30g Ca: 178,67mg</p>	<p>Tárkonyos sertésragu leves, Káposztás tészta</p> <p>E: 680,53kcal Zsír: 48,94g Tel.zsír.: 5,46g Feh.: 16,47g CH: 41,10g Cuk: 2,00g Só: 5,22g Ca: 111,09mg</p>	<p>Marha húsleves lábszárral, Marhaszelet vadas mártással, Zsemlegombóc</p> <p>E: 597,37kcal Zsír: 24,38g Tel.zsír.: 5,47g Feh.: 29,39g CH: 64,01g Cuk: 2,00g Só: 8,77g Ca: 89,39mg</p>	<p>Magyaros karalábéleves, Sült csirkecomb egész, Párolt rizs, Uborkasaláta</p> <p>E: 804,37kcal Zsír: 28,80g Tel.zsír.: 2,31g Feh.: 36,63g CH: 95,99g Cuk: 7,99g Só: 6,74g Ca: 84,92mg</p>		
<p>Energia: 887,51kcal Zsír: 37,93g Telített zsírsav: 6,56g Fehérje: 42,52g Szénhidrát: 91,31g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 7,84g Ca: 160,30mg</p>	<p>Energia: 893,13kcal Zsír: 38,89g Telített zsírsav: 4,65g Fehérje: 32,44g Szénhidrát: 99,74g Hozzáadott cukor: 9,99g Só: 7,30g Ca: 178,67mg</p>	<p>Energia: 680,53kcal Zsír: 48,94g Telített zsírsav: 5,46g Fehérje: 16,47g Szénhidrát: 41,10g Hozzáadott cukor: 2,00g Só: 5,22g Ca: 111,09mg</p>	<p>Energia: 597,37kcal Zsír: 24,38g Telített zsírsav: 5,47g Fehérje: 29,39g Szénhidrát: 64,01g Hozzáadott cukor: 2,00g Só: 8,77g Ca: 89,39mg</p>	<p>Energia: 804,37kcal Zsír: 28,80g Telített zsírsav: 2,31g Fehérje: 36,63g Szénhidrát: 95,99g Hozzáadott cukor: 7,99g Só: 6,74g Ca: 84,92mg</p>	<p>Energia: 0,00kcal Zsír: 0,00g Telített zsírsav: 0,00g Fehérje: 0,00g Szénhidrát: 0,00g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 0,00g Ca: 0,00mg</p>	<p>Energia: 0,00kcal Zsír: 0,00g Telített zsírsav: 0,00g Fehérje: 0,00g Szénhidrát: 0,00g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 0,00g Ca: 0,00mg</p>

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- | | | | |
|---|---|--|-----------------|
| 1. Glutént tartalmazó gabona | 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 9. Zeller és abból készült termékek | 13. Puhatestűek |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek | 6. Szójabab és abból készült termékek | 10. Mustár és abból készült termékek | 14. Csillagfűrt |
| 3. Tojás és abból készült termékek | 7. Tej és abból készült termékek | 11. Szezámag és abból készült termékek | |
| 4. Halak és azokból készült termékek | 8. Diófélék | 12. Kén-dioxid | |