

Felnőtt szociális étlap

Étlap

2018. június 25 - 2018. július 1

2018.06.25 Hétfő	2018.06.26 Kedd	2018.06.27 Szerda	2018.06.28 Csütörtök	2018.06.29 Péntek	2018.06.30 Szombat	2018.07.01 Vasárnap
<p>Lencsegulyás, Aranygaluska vaniliasodóval</p> <p>E: 947kcal Zsír: 36,64g Tel.zsír.: 2,58g Feh.: 37,20g CH: 115,20g Cuk: 7,74g Só: 3,68g Ca: 82,71mg</p>	<p>Gyümölcsleves, Rántott hal, Majonézes burgonyasaláta</p> <p>E: 994kcal Zsír: 47,70g Tel.zsír.: 9,96g Feh.: 32,66g CH: 104,98g Cuk: 23,29g Só: 3,15g Ca: 138,71mg</p>	<p>Karfiolkrémleves levesgyönggyel, Zöldborsós sertésragu, Párolt rizs</p> <p>E: 1 134kcal Zsír: 63,03g Tel.zsír.: 3,97g Feh.: 30,37g CH: 108,22g Cuk: 0,00g Só: 6,09g Ca: 88,72mg</p>	<p>Zellerkrémleves levesgyönggyel, Lecsós sertésszelet, Tarhonya köret</p> <p>E: 921kcal Zsír: 47,50g Tel.zsír.: 4,44g Feh.: 37,59g CH: 80,86g Cuk: 0,00g Só: 7,27g Ca: 109,90mg</p>	<p>Paradicsomleves, Hentestokány, Petrezselymes burgonya</p> <p>E: 1 214kcal Zsír: 52,12g Tel.zsír.: 2,15g Feh.: 38,71g CH: 143,07g Cuk: 14,99g Só: 8,02g Ca: 80,49mg</p>		
<p>Energia: 947,08kcal Zsír: 36,64g Telített zsírsav: 2,58g Fehérje: 37,20g Szénhidrát: 115,20g Hozzáadott cukor: 7,74g Só: 3,68g Ca: 82,71mg</p>	<p>Energia: 993,85kcal Zsír: 47,70g Telített zsírsav: 9,96g Fehérje: 32,66g Szénhidrát: 104,98g Hozzáadott cukor: 23,29g Só: 3,15g Ca: 138,71mg</p>	<p>Energia: 1 134,22kcal Zsír: 63,03g Telített zsírsav: 3,97g Fehérje: 30,37g Szénhidrát: 108,22g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 6,09g Ca: 88,72mg</p>	<p>Energia: 921,17kcal Zsír: 47,50g Telített zsírsav: 4,44g Fehérje: 37,59g Szénhidrát: 80,86g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 7,27g Ca: 109,90mg</p>	<p>Energia: 1 214,27kcal Zsír: 52,12g Telített zsírsav: 2,15g Fehérje: 38,71g Szénhidrát: 143,07g Hozzáadott cukor: 14,99g Só: 8,02g Ca: 80,49mg</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!

Élelmészvezető: Tóth Anita
MealPlanner / Tex and Co Net Kft. www.texandco.hu

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. Szezám és abból készült termékek | |
| 4. Halak és azokból készült termékek | 8. Diófélék | 12. Kén-dioxid | |

Felnőtt szociális étlap

Étlap

2018. július 2 - 2018. július 8

2018.07.02 Hétfő	2018.07.03 Kedd	2018.07.04 Szerda	2018.07.05 Csütörtök	2018.07.06 Péntek	2018.07.07 Szombat	2018.07.08 Vasárnap
<p>BrokkolikréMLEVES, rozskenyér ÖSKÜ, paradicsomos babragu</p> <p>E: 1 806kcal Zsír: 138,18g Tel.zsír: 10,97g Feh.: 37,50g CH: 100,25g Cuk: 0,00g Só: 6,52g Ca: 90,04mg</p>	<p>Zöldségleves friss zöldséggel, Darált húsos rakott burgonya</p> <p>E: 696kcal Zsír: 37,34g Tel.zsír: 4,81g Feh.: 26,47g CH: 63,03g Cuk: 0,00g Só: 6,37g Ca: 166,09mg</p>	<p>Tarhonyaleves, Félbarna kenyér, Zöldbabfőzelék, Sertéspörkölt</p> <p>E: 913kcal Zsír: 36,96g Tel.zsír: 4,14g Feh.: 39,87g CH: 100,32g Cuk: 0,00g Só: 6,20g Ca: 162,66mg</p>	<p>SárgaborsókréMLEVES, Bolognai spagetti</p> <p>E: 1 179kcal Zsír: 60,67g Tel.zsír: 6,16g Feh.: 52,62g CH: 102,10g Cuk: 0,00g Só: 7,57g Ca: 183,03mg</p>	<p>Zöldbableves magyaros, Rántott hal, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta</p> <p>E: 839kcal Zsír: 32,56g Tel.zsír: 3,57g Feh.: 35,78g CH: 98,35g Cuk: 4,00g Só: 7,93g Ca: 119,46mg</p>		
<p>Energia: 1 806,19kcal Zsír: 138,18g Telített zsírsav: 10,97g Fehérje: 37,50g Szénhidrát: 100,25g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 6,52g Ca: 90,04mg</p>	<p>Energia: 696,36kcal Zsír: 37,34g Telített zsírsav: 4,81g Fehérje: 26,47g Szénhidrát: 63,03g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 6,37g Ca: 166,09mg</p>	<p>Energia: 913,27kcal Zsír: 36,96g Telített zsírsav: 4,14g Fehérje: 39,87g Szénhidrát: 100,32g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 6,20g Ca: 162,66mg</p>	<p>Energia: 1 178,61kcal Zsír: 60,67g Telített zsírsav: 6,16g Fehérje: 52,62g Szénhidrát: 102,10g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 7,57g Ca: 183,03mg</p>	<p>Energia: 838,95kcal Zsír: 32,56g Telített zsírsav: 3,57g Fehérje: 35,78g Szénhidrát: 98,35g Hozzáadott cukor: 4,00g Só: 7,93g Ca: 119,46mg</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!

Élelmezésvezető: Tóth Anita
MealPlanner / Tex and Co Net Kft. www.texandco.hu

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. Szezám és abból készült termékek | |
| 4. Halak és azokból készült termékek | 8. Diófélék | 12. Kén-dioxid | |

Felnőtt szociális étlap

Étlap

2018. július 9 - 2018. július 15

2018.07.09 Hétfő	2018.07.10 Kedd	2018.07.11 Szerda	2018.07.12 Csütörtök	2018.07.13 Péntek	2018.07.14 Szombat	2018.07.15 Vasárnap
<p>Karfiolleves, Ketchupos sült csirkecomb, Burgonyapüré</p> <p>E: 699kcal Zsír: 32,79g Tel.zsír.: 5,66g Feh.: 37,81g CH: 60,18g Cuk: 3,50g Só: 7,82g</p>	<p>Paradicsomleves, Tavaszi rizseshús sertéshúsból</p> <p>E: 1 078kcal Zsír: 26,94g Tel.zsír.: 1,93g Feh.: 43,94g CH: 162,54g Cuk: 14,99g Só: 5,70g Ca: 82,13mg</p>	<p>Rizsleves, Paradicsomos húsgombóc, Tört burgonya</p> <p>E: 856kcal Zsír: 35,46g Tel.zsír.: 2,10g Feh.: 24,74g CH: 106,08g Cuk: 14,99g Só: 7,95g Ca: 75,20mg</p>	<p>Gulyásleves, Sajtos-tejfölös lángos</p> <p>E: 783kcal Zsír: 41,42g Tel.zsír.: 6,62g Feh.: 29,75g CH: 70,15g Cuk: 1,00g Só: 4,58g Ca: 228,10mg</p>	<p>Magyaros gombaleves, Sertéspörkölt, Tészta köret (durum szarvacska), Céklasaláta</p> <p>E: 796kcal Zsír: 30,77g Tel.zsír.: 2,67g Feh.: 35,69g CH: 89,74g Cuk: 4,00g Só: 7,90g Ca: 101,09mg</p>		
<p>Energia: 699,27kcal Zsír: 32,79g Telített zsírsav: 5,66g Fehérje: 37,81g Szénhidrát: 60,18g Hozzáadott cukor: 3,50g Só: 7,82g Ca: 89,66mg</p>	<p>Energia: 1 077,71kcal Zsír: 26,94g Telített zsírsav: 1,93g Fehérje: 43,94g Szénhidrát: 162,54g Hozzáadott cukor: 14,99g Só: 5,70g Ca: 82,13mg</p>	<p>Energia: 856,36kcal Zsír: 35,46g Telített zsírsav: 2,10g Fehérje: 24,74g Szénhidrát: 106,08g Hozzáadott cukor: 14,99g Só: 7,95g Ca: 75,20mg</p>	<p>Energia: 782,92kcal Zsír: 41,42g Telített zsírsav: 6,62g Fehérje: 29,75g Szénhidrát: 70,15g Hozzáadott cukor: 1,00g Só: 4,58g Ca: 228,10mg</p>	<p>Energia: 796,04kcal Zsír: 30,77g Telített zsírsav: 2,67g Fehérje: 35,69g Szénhidrát: 89,74g Hozzáadott cukor: 4,00g Só: 7,90g Ca: 101,09mg</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!

Élelmezésvezető: Tóth Anita
MealPlanner / Tex and Co Net Kft. www.texandco.hu

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 | |

Felnőtt szociális étlap

Étlap

2018. július 16 - 2018. július 22

2018.07.16 Hétfő	2018.07.17 Kedd	2018.07.18 Szerda	2018.07.19 Csütörtök	2018.07.20 Péntek	2018.07.21 Szombat	2018.07.22 Vasárnap
<p>Májgaluskaleves, Császármorzsza befőttel</p> <p>E: 645kcal Zsír: 24,17g Tel.zsír.: 5,30g Feh.: 16,00g CH: 88,57g Cuk: 20,88g Só: 2,37g Ca: 78,26mg</p>	<p>Tejfölös gombaleves, Paraszttarhonya, Céklasaláta</p> <p>E: 1 198kcal Zsír: 29,81g Tel.zsír.: 3,75g Feh.: 53,08g CH: 173,69g Cuk: 4,00g Só: 6,71g Ca: 214,04mg</p>	<p>Csirkebecsinált leves, Káposztás tészta</p> <p>E: 517kcal Zsír: 32,44g Tel.zsír.: 3,48g Feh.: 19,08g CH: 35,25g Cuk: 2,00g Só: 5,09g Ca: 82,85mg</p>	<p>Zöldborsóleves csigatésztával, Carbonara mártás, Tészta köret (durum spagetti), Sajt szórát</p> <p>E: 1 221kcal Zsír: 59,67g Tel.zsír.: 20,12g Feh.: 62,15g CH: 106,32g Cuk: 0,00g Só: 8,46g Ca: 616,02mg</p>	<p>Húsos karalábéleves, Túrógombóc tejjel</p> <p>E: 813kcal Zsír: 32,81g Tel.zsír.: 6,47g Feh.: 38,33g CH: 87,75g Cuk: 0,00g Só: 5,39g Ca: 254,62mg</p>		
<p>Energia: 644,84kcal Zsír: 24,17g Telített zsírsav: 5,30g Fehérje: 16,00g Szénhidrát: 88,57g Hozzáadott cukor: 20,88g Só: 2,37g Ca: 78,26mg</p>	<p>Energia: 1 198,45kcal Zsír: 29,81g Telített zsírsav: 3,75g Fehérje: 53,08g Szénhidrát: 173,69g Hozzáadott cukor: 4,00g Só: 6,71g Ca: 214,04mg</p>	<p>Energia: 516,73kcal Zsír: 32,44g Telített zsírsav: 3,48g Fehérje: 19,08g Szénhidrát: 35,25g Hozzáadott cukor: 2,00g Só: 5,09g Ca: 82,85mg</p>	<p>Energia: 1 221,09kcal Zsír: 59,67g Telített zsírsav: 20,12g Fehérje: 62,15g Szénhidrát: 106,32g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 8,46g Ca: 616,02mg</p>	<p>Energia: 812,73kcal Zsír: 32,81g Telített zsírsav: 6,47g Fehérje: 38,33g Szénhidrát: 87,75g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 5,39g Ca: 254,62mg</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!

Élelmészvezető: Tóth Anita
MealPlanner / Tex and Co Net Kft. www.texandco.hu

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 | |

Felnőtt szociális étlap

Étlap

2018. július 23 - 2018. július 29

2018.07.23 Hétfő	2018.07.24 Kedd	2018.07.25 Szerda	2018.07.26 Csütörtök	2018.07.27 Péntek	2018.07.28 Szombat	2018.07.29 Vasárnap
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	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	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	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	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	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	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

A változtatás jogát fenntartjuk!

Élelmezésvezető: Tóth Anita
MealPlanner / Tex and Co Net Kft. www.texandco.hu

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. Szezám és abból készült termékek | |
| 4. Halak és azokból készült termékek | 8. Diófélék | 12. Kén-dioxid | |

Felnőtt szociális étlap

Étlap

2018. július 30 - 2018. augusztus 5

2018.07.30 Hétfő	2018.07.31 Kedd	2018.08.01 Szerda	2018.08.02 Csütörtök	2018.08.03 Péntek	2018.08.04 Szombat	2018.08.05 Vasárnap
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	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	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	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	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	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	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

A változtatás jogát fenntartjuk!

Élelmezésvezető: Tóth Anita
MealPlanner / Tex and Co Net Kft. www.texandco.hu

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. Szezám és abból készült termékek | |
| 4. Halak és azokból készült termékek | 8. Diófélék | 12. Kén-dioxid | |