

Felnőtt szociális étlap

Étlap

2018. március 26 - 2018. április 1

2018.03.26 Hétfő	2018.03.27 Kedd	2018.03.28 Szerda	2018.03.29 Csütörtök	2018.03.30 Péntek	2018.03.31 Szombat	2018.04.01 Vasárnap
<p>Zöldségleves csigatésztával, Rántott halfilé, Hagymás tört burgonya, Céklasaláta</p> <p>E: 425,60kcal Tel.zsír.: 1,80g CH: 60,90g Só: 6,77g</p> <p>Zsír: 15,74g Feh.: 8,24g Cuk: 4,00g Ca: 94,68mg</p>	<p>Lencsegulyás, Sajtos pogácsa házi</p> <p>E: 923,32kcal Tel.zsír.: 8,24g CH: 90,38g Só: 5,73g</p> <p>Zsír: 44,34g Feh.: 38,79g Cuk: 0,00g Ca: 172,63mg</p>	<p>Tejfölös gombaleves, Tavaszi rizseshús sertéshúsból</p> <p>E: 740,36kcal Tel.zsír.: 3,73g CH: 80,32g Só: 4,31g</p> <p>Zsír: 28,62g Feh.: 36,66g Cuk: 0,00g Ca: 105,20mg</p>	<p>Kertészleves, Kelkáposzta főzelék, Sertés sült (comb), teljes kiőrlésű kenyér 0,75 kg</p> <p>E: 698,33kcal Tel.zsír.: 3,95g CH: 47,75g Só: 6,34g</p> <p>Zsír: 41,19g Feh.: 32,53g Cuk: 0,00g Ca: 177,44mg</p>			
<p>Energia: 425,60kcal Zsír: 15,74g Telített zsírsav: 1,80g Fehérje: 8,24g Szénhidrát: 60,90g Hozzáadott cukor: 4,00g Só: 6,77g Ca: 94,68mg</p>	<p>Energia: 923,32kcal Zsír: 44,34g Telített zsírsav: 8,24g Fehérje: 38,79g Szénhidrát: 90,38g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 5,73g Ca: 172,63mg</p>	<p>Energia: 740,36kcal Zsír: 28,62g Telített zsírsav: 3,73g Fehérje: 36,66g Szénhidrát: 80,32g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 4,31g Ca: 105,20mg</p>	<p>Energia: 698,33kcal Zsír: 41,19g Telített zsírsav: 3,95g Fehérje: 32,53g Szénhidrát: 47,75g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 6,34g Ca: 177,44mg</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>	<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 | |

Felnőtt szociális étlap

Étlap

2018. április 2 - 2018. április 8

2018.04.02 Hétfő	2018.04.03 Kedd	2018.04.04 Szerda	2018.04.05 Csütörtök	2018.04.06 Péntek	2018.04.07 Szombat	2018.04.08 Vasárnap
	<p>Reszeltészta leves, Sült debreceni kolbász, Fejtettbabfőzelék, teljes kiőrlésű kenyér 0,75 kg, teljes kiőrlésű kenyér 0,75 kg</p> <p>E: 1 034,14kcal Zsír: 51,75g Tel.zsír.: 11,31g Feh.: 38,47g CH: 90,21g Cuk: 0,00g Só: 6,86g Ca: 81,59mg</p>	<p>Paradicsomleves, Brassói aprópecsenye, Káposzta saláta</p> <p>E: 1 014,38kcal Zsír: 39,57g Tel.zsír.: 1,59g Feh.: 33,83g CH: 127,20g Cuk: 23,98g Só: 6,37g Ca: 82,54mg</p>	<p>Tejfölös karalábéleves, Csirkepörkölt, Tészta köret (durum szarvacska), Uborkasaláta</p> <p>E: 964,44kcal Zsír: 44,29g Tel.zsír.: 7,07g Feh.: 43,39g CH: 94,98g Cuk: 7,99g Só: 6,80g Ca: 135,67mg</p>	<p>Magyaros karfiolleves, Milánói makaróni ragu, Milánói makaróni köret</p> <p>E: 834,13kcal Zsír: 32,78g Tel.zsír.: 4,48g Feh.: 35,87g CH: 97,48g Cuk: 0,00g Só: 8,94g Ca: 118,04mg</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: 1 034,14kcal Zsír: 51,75g Telített zsírsav: 11,31g Fehérje: 38,47g Szénhidrát: 90,21g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 6,86g Ca: 81,59mg</p>	<p>Energia: 1 014,38kcal Zsír: 39,57g Telített zsírsav: 1,59g Fehérje: 33,83g Szénhidrát: 127,20g Hozzáadott cukor: 23,98g Só: 6,37g Ca: 82,54mg</p>	<p>Energia: 964,44kcal Zsír: 44,29g Telített zsírsav: 7,07g Fehérje: 43,39g Szénhidrát: 94,98g Hozzáadott cukor: 7,99g Só: 6,80g Ca: 135,67mg</p>	<p>Energia: 834,13kcal Zsír: 32,78g Telített zsírsav: 4,48g Fehérje: 35,87g Szénhidrát: 97,48g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 8,94g Ca: 118,04mg</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 | |

Felnőtt szociális étlap

Étlap

2018. április 9 - 2018. április 15

2018.04.09 Hétfő	2018.04.10 Kedd	2018.04.11 Szerda	2018.04.12 Csütörtök	2018.04.13 Péntek	2018.04.14 Szombat	2018.04.15 Vasárnap
<p>Sertésragu leves, Grízes tészta lekvár nélkül, gyümölcspüré</p> <p>E: 1 131,55kcal Zsír: 46,11g Tel.zsír.: 3,43g Feh.: 30,45g CH: 144,76g Cuk: 39,96g Só: 6,16g Ca: 89,30mg</p>	<p>Zöldségleves friss zöldséggel, Paradicsomos káposztafőzelék, Sertés sült feltét (lapocka), Tökmagos Kenyér forma</p> <p>E: 819,21kcal Zsír: 37,22g Tel.zsír.: 2,09g Feh.: 28,87g CH: 88,78g Cuk: 9,99g Só: 8,55g Ca: 192,49mg</p>	<p>Brokkolikrémleves, Lecsós sertésszelet, Tarhonya köret</p> <p>E: 1 017,52kcal Zsír: 55,21g Tel.zsír.: 2,27g Feh.: 38,05g CH: 88,55g Cuk: 0,00g Só: 7,11g Ca: 31,83mg</p>	<p>Magyaros burgonyaleves, Rakott zöldbab</p> <p>E: 763,94kcal Zsír: 35,65g Tel.zsír.: 4,40g Feh.: 32,35g CH: 74,84g Cuk: 0,00g Só: 4,29g Ca: 167,59mg</p>	<p>Rizsleves, paradicsomos babragu, rozsoskenyér forma 1 kg szeletelt</p> <p>E: 1 430,38kcal Zsír: 125,30g Tel.zsír.: 11,56g Feh.: 25,06g CH: 46,79g Cuk: 0,00g Só: 6,44g Ca: 86,65mg</p>		
<p>Energia: 1 131,55kcal Zsír: 46,11g Telített zsírsav: 3,43g Fehérje: 30,45g Szénhidrát: 144,76g Hozzáadott cukor: 39,96g Só: 6,16g Ca: 89,30mg</p>	<p>Energia: 819,21kcal Zsír: 37,22g Telített zsírsav: 2,09g Fehérje: 28,87g Szénhidrát: 88,78g Hozzáadott cukor: 9,99g Só: 8,55g Ca: 192,49mg</p>	<p>Energia: 1 017,52kcal Zsír: 55,21g Telített zsírsav: 2,27g Fehérje: 38,05g Szénhidrát: 88,55g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 7,11g Ca: 31,83mg</p>	<p>Energia: 763,94kcal Zsír: 35,65g Telített zsírsav: 4,40g Fehérje: 32,35g Szénhidrát: 74,84g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 4,29g Ca: 167,59mg</p>	<p>Energia: 1 430,38kcal Zsír: 125,30g Telített zsírsav: 11,56g Fehérje: 25,06g Szénhidrát: 46,79g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 6,44g Ca: 86,65mg</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 | |

Felnőtt szociális étlap

Étlap

2018. április 16 - 2018. április 22

2018.04.16 Hétfő	2018.04.17 Kedd	2018.04.18 Szerda	2018.04.19 Csütörtök	2018.04.20 Péntek	2018.04.21 Szombat	2018.04.22 Vasárnap
<p>Tojásleves, Sült csirkecomb egész, Kapormártás, Tört burgonya</p> <p>E: 696,55kcal Zsír: 27,78g Tel.zsír.: 3,85g Feh.: 34,90g CH: 73,96g Cuk: 9,99g Só: 7,94g Ca: 67,38mg</p>	<p>Lebbencsleves zöldséggel, Sárgaborsó főzelék, Fasírt feltét (sertés), teljes kiőrlésű kenyér 0,75 kg</p> <p>E: 1 268,03kcal Zsír: 85,71g Tel.zsír.: 7,31g Feh.: 39,39g CH: 80,67g Cuk: 0,00g Só: 8,51g Ca: 86,75mg</p>	<p>Tejfölös Karfiol leves, Bácskai rizseshús sertés combból</p> <p>E: 982,18kcal Zsír: 51,27g Tel.zsír.: 6,33g Feh.: 31,69g CH: 93,70g Cuk: 0,00g Só: 4,99g Ca: 104,81mg</p>	<p>Magyaros gombaleves, Húsos rakott tészta</p> <p>E: 326,09kcal Zsír: 24,04g Tel.zsír.: 3,58g Feh.: 12,93g CH: 12,57g Cuk: 0,00g Só: 6,21g Ca: 132,18mg</p>	<p>Tárkonyos sertésragu leves, Tojásos galuska házi, Fejessaláta diabetikus</p> <p>E: 867,36kcal Zsír: 40,40g Tel.zsír.: 5,38g Feh.: 31,29g CH: 92,98g Cuk: 0,00g Só: 6,08g Ca: 141,02mg</p>	<p>Gyümölcsleves, Rántott csirkemell filé, Rizi-bizi</p> <p>E: 1 026,64kcal Zsír: 28,87g Tel.zsír.: 4,31g Feh.: 47,44g CH: 139,86g Cuk: 23,29g Só: 4,18g Ca: 106,71mg</p>	
<p>Energia: 696,55kcal Zsír: 27,78g Telített zsírsav: 3,85g Fehérje: 34,90g Szénhidrát: 73,96g Hozzáadott cukor: 9,99g Só: 7,94g Ca: 67,38mg</p>	<p>Energia: 1 268,03kcal Zsír: 85,71g Telített zsírsav: 7,31g Fehérje: 39,39g Szénhidrát: 80,67g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 8,51g Ca: 86,75mg</p>	<p>Energia: 982,18kcal Zsír: 51,27g Telített zsírsav: 6,33g Fehérje: 31,69g Szénhidrát: 93,70g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 4,99g Ca: 104,81mg</p>	<p>Energia: 326,09kcal Zsír: 24,04g Telített zsírsav: 3,58g Fehérje: 12,93g Szénhidrát: 12,57g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 6,21g Ca: 132,18mg</p>	<p>Energia: 867,36kcal Zsír: 40,40g Telített zsírsav: 5,38g Fehérje: 31,29g Szénhidrát: 92,98g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 6,08g Ca: 141,02mg</p>	<p>Energia: 1 026,64kcal Zsír: 28,87g Telített zsírsav: 4,31g Fehérje: 47,44g Szénhidrát: 139,86g Hozzáadott cukor: 23,29g Só: 4,18g Ca: 106,71mg</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>

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. Csillagfűt |
| 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. április 23 - 2018. április 29

2018.04.23 Hétfő	2018.04.24 Kedd	2018.04.25 Szerda	2018.04.26 Csütörtök	2018.04.27 Péntek	2018.04.28 Szombat	2018.04.29 Vasárnap
<p>Rizsleves, Félbarna kenyér, Zöldbabfőzelék, Sertéspörkölt</p> <p>E: 942,70kcal Zsír: 39,82g Tel.zsír.: 4,84g Feh.: 39,22g CH: 103,02g Cuk: 0,00g Só: 8,23g Ca: 172,94mg</p>	<p>Zöldségleves friss zöldséggel, Rántott halrudacskák, Burgonyapüré, Céklasaláta</p> <p>E: 809,80kcal Zsír: 27,77g Tel.zsír.: 3,38g Feh.: 31,76g CH: 105,05g Cuk: 4,00g Só: 7,25g Ca: 157,92mg</p>	<p>Daragaluska leves friss zöldségből, Rakott karfiol</p> <p>E: 727,74kcal Zsír: 47,76g Tel.zsír.: 4,09g Feh.: 23,76g CH: 50,28g Cuk: 0,00g Só: 3,39g Ca: 154,21mg</p>	<p>Tarhonyaleves, Zöldborsós csirkemáj, Párolt rizs</p> <p>E: 703,79kcal Zsír: 27,60g Tel.zsír.: 2,51g Feh.: 13,88g CH: 95,98g Cuk: 0,00g Só: 5,98g Ca: 55,23mg</p>	<p>Marha húsleves lábszárral, Vadas mártás tésztával hús nélkül</p> <p>E: 1 183,66kcal Zsír: 19,70g Tel.zsír.: 5,53g Feh.: 54,82g CH: 195,33g Cuk: 2,00g Só: 6,15g Ca: 69,89mg</p>		
<p>Energia: 942,70kcal Zsír: 39,82g Telített zsírsav: 4,84g Fehérje: 39,22g Szénhidrát: 103,02g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 8,23g Ca: 172,94mg</p>	<p>Energia: 809,80kcal Zsír: 27,77g Telített zsírsav: 3,38g Fehérje: 31,76g Szénhidrát: 105,05g Hozzáadott cukor: 4,00g Só: 7,25g Ca: 157,92mg</p>	<p>Energia: 727,74kcal Zsír: 47,76g Telített zsírsav: 4,09g Fehérje: 23,76g Szénhidrát: 50,28g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 3,39g Ca: 154,21mg</p>	<p>Energia: 703,79kcal Zsír: 27,60g Telített zsírsav: 2,51g Fehérje: 13,88g Szénhidrát: 95,98g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 5,98g Ca: 55,23mg</p>	<p>Energia: 1 183,66kcal Zsír: 19,70g Telített zsírsav: 5,53g Fehérje: 54,82g Szénhidrát: 195,33g Hozzáadott cukor: 2,00g Só: 6,15g Ca: 69,89mg</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

2018. április 30 - 2018. május 6

2018.04.30 Hétfő	2018.05.01 Kedd	2018.05.02 Szerda	2018.05.03 Csütörtök	2018.05.04 Péntek	2018.05.05 Szombat	2018.05.06 Vasárnap
		<p>Húsgombóc leves, Burgonyás tészta, Kovászos uborka</p> <p>E: 409,38kcal Zsír: 24,33g Tel.zsír: 2,14g Feh.: 10,01g CH: 35,47g Cuk: 0,00g Só: 7,10g Ca: 70,87mg</p>	<p>Kertészleves, Bakonyi csirkemell, Tészta köret (durum szarvacska)</p> <p>E: 926,79kcal Zsír: 38,95g Tel.zsír: 5,88g Feh.: 46,61g CH: 95,71g Cuk: 0,00g Só: 5,20g Ca: 113,61mg</p>	<p>Húsleves friss zöldséggel, Főtt hús, sertéscomb, Paradicsommártás, Tört burgonya</p> <p>E: 716,32kcal Zsír: 21,33g Tel.zsír: 1,04g Feh.: 44,03g CH: 83,60g Cuk: 14,99g Só: 9,18g Ca: 98,08mg</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>	<p>Energia: 409,38kcal Zsír: 24,33g Telített zsírsav: 2,14g Fehérje: 10,01g Szénhidrát: 35,47g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 7,10g Ca: 70,87mg</p>	<p>Energia: 926,79kcal Zsír: 38,95g Telített zsírsav: 5,88g Fehérje: 46,61g Szénhidrát: 95,71g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 5,20g Ca: 113,61mg</p>	<p>Energia: 716,32kcal Zsír: 21,33g Telített zsírsav: 1,04g Fehérje: 44,03g Szénhidrát: 83,60g Hozzáadott cukor: 14,99g Só: 9,18g Ca: 98,08mg</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 | |