

Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.05.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
Szociális Otthon reggeli	Tej, Sajtos pogácsa			Gyümölcsstea, Sajt, Margarin, Zsemle			Vaníliás tej, Margarin, Foszlós kalács			Gyümölcsstea, Körözött, T.k. Kenyér, Zöldhagyma			Gyümölcs joghurt, Teljes kiőrlésű kifli			Gyümölcsstea, Soproni felvágott, Margarin, Zsemle			Gyümölcsstea, Tejfölös túró, T.k. Kenyér		
	Energia: 644.73 Kcal / 2,694.97 KJ			Energia: 476.44 Kcal / 1,991.52 KJ			Energia: 707.79 Kcal / 2,958.56 KJ			Energia: 760.45 Kcal / 3,178.68 KJ			Energia: 292.27 Kcal / 1,221.69 KJ			Energia: 631.57 Kcal / 2,639.96 KJ			Energia: 439.87 Kcal / 1,838.66 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	16.36 g	37.24 g	11.38 g	11.14 g	15.70 g	4.08 g	22.03 g	29.02 g	10.57 g	42.41 g	13.07 g	6.01 g	12.92 g	3.74 g	1.17 g	17.08 g	30.17 g	9.81 g	19.07 g	5.97 g	3.12 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35.16 g	1.44 g	1.01 g	71.99 g	9.99 g	1.78 g	69.50 g	23.42 g	0.03 g	117.38 g	9.99 g	0.86 g	51.39 g	7.38 g	1.02 g	72.09 g	9.99 g	0.95 g	76.84 g	9.99 g	0.44 g	
7			1,7			1,3,7			1,7			1,7			1,(6),(7)			1,7			
Szociális Otthon ebéd	Bableves gazdagon, Dió szórát, Fodros metélt, T.K. kenyér, Alma			Lengyeles árpagyöngy leves, Csirkepörkölt, Töközelék, T.K. kenyér			Lebbencsleves, Sült csirkecomb, Karottás rizs			BrokkolikréMLEves, Levesgyöngy, Pincepörkölt, Csemege uborka, T.K. kenyér			Karatálé leves, Zöldséges marharagu, Burgonyás nudli			Szárnyas raguleves, Káposztás tészta, Porcukor			Csurgatott tojás leves, Rántott sertésborda, Tepsisburgonya, Ecetes almapirika		
	Energia: 1,215.04 Kcal / 5,078.87 KJ			Energia: 620.52 Kcal / 2,593.77 KJ			Energia: 884.33 Kcal / 3,696.50 KJ			Energia: 926.80 Kcal / 3,874.02 KJ			Energia: 1,141.64 Kcal / 4,772.06 KJ			Energia: 880.06 Kcal / 3,678.65 KJ			Energia: 1,315.55 Kcal / 5,499.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	45.29 g	38.27 g	6.26 g	30.68 g	10.64 g	2.80 g	66.11 g	20.11 g	5.23 g	34.56 g	45.35 g	7.90 g	39.52 g	32.26 g	11.49 g	34.67 g	8.96 g	1.55 g	44.05 g	24.10 g	5.72 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
143.19 g	20.73 g	2.08 g	59.71 g	0.00 g	2.35 g	83.40 g	0.00 g	2.20 g	92.14 g	0.00 g	2.16 g	112.62 g	0.00 g	2.14 g	132.17 g	39.97 g	2.01 g	99.91 g	1.00 g	1.49 g	
1,3,8,9			1,9			1,3,9			1,3,7,9,10			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,9			1,3,9,(10),(12)			
Szociális Otthon vacsora	Gyümölcsstea, Csemege paprikás szalámi, Margarin, T.k. Kenyér, Jégcsap retek			Sertés sült, Majonézes burgonya saláta			Gyümölcsstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika			Rántott sajt, Párolt rizs, Tartármártás			Gyümölcsstea, Füstölt-főtt tarja, Margarin, T.k. Kenyér, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Kockasajt, Tepertő, T.k. Kenyér, Paradicsom			Gyümölcsstea, Főtt császárszalonna, T.k. Kenyér, Lilahagyma		
	Energia: 687.54 Kcal / 2,873.92 KJ			Energia: 951.96 Kcal / 3,979.19 KJ			Energia: 332.76 Kcal / 1,390.94 KJ			Energia: 1,467.36 Kcal / 6,133.56 KJ			Energia: 590.46 Kcal / 2,468.12 KJ			Energia: 968.69 Kcal / 4,049.12 KJ			Energia: 540.25 Kcal / 2,258.25 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	20.39 g	33.33 g	10.60 g	38.33 g	60.14 g	9.60 g	9.75 g	24.28 g	7.46 g	18.77 g	34.64 g	5.03 g	20.05 g	22.59 g	4.66 g	20.82 g	53.79 g	20.36 g	20.01 g	15.51 g	0.36 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75.58 g	9.99 g	1.02 g	62.40 g	5.99 g	1.43 g	18.28 g	9.99 g	0.39 g	112.02 g	4.00 g	1.76 g	75.93 g	9.99 g	1.92 g	76.20 g	9.99 g	1.17 g	77.82 g	9.99 g	1.18 g	
1,(6),(7)			3,10,(1),(7),(12)			1,(6),(7)			1,3,7,10,(12)			1,(7)			1,7			1,(7)			

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztzennyeződés formájában az alábbi allergének fordulhatnak elő 1. Glutén 2. Rákfélék 3. Tojás 4. Hal 5. Földimogyoró 6. Szója 7. Tej (laktóz is) 8. Diófélék 9. Zeller 10. Mustár 11. Szezám 12. Kén dioxid 13. Csillagfürt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2021.12.06. - 2021.12.12.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
Szociális Otthon reggeli	Tej, Pizzás csiga			Gyümölcsstea, Füstölt sajt, Margarin, T.k. Kenyér, Párizsi			Kakaó, Margarin, Foszlós kalács			Gyümölcsstea, Zöldfűszeres túrókrém, Tk. kenyér, Póréhagyma			Gyümölcsstea, Házi húskrém, Tk. kenyér, Paradicsom			Tej, Sajtos rúd			Gyümölcsstea, Minidzsem, Margarin, T.k. Kenyér		
	Energia: 485.99 Kcal / 2,031.44 KJ			Energia: 692.30 Kcal / 2,893.81 KJ			Energia: 683.49 Kcal / 2,856.99 KJ			Energia: 417.57 Kcal / 1,745.44 KJ			Energia: 588.27 Kcal / 2,458.97 KJ			Energia: 591.49 Kcal / 2,472.43 KJ			Energia: 620.07 Kcal / 2,591.89 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	14.86 g	25.08 g	7.88 g	25.01 g	31.35 g	13.24 g	22.49 g	29.56 g	10.89 g	18.52 g	6.64 g	2.91 g	17.49 g	16.95 g	4.99 g	21.42 g	14.52 g	6.56 g	12.85 g	14.97 g	4.16 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24.52 g	1.44 g	0.85 g	76.59 g	9.99 g	0.74 g	61.77 g	15.43 g	0.03 g	70.63 g	9.99 g	0.28 g	67.74 g	9.99 g	0.85 g	67.98 g	12.90 g	1.03 g	106.98 g	34.53 g	0.46 g	
1,7,(3),(6),(12)			1,7,(6),(10)			1,3,7			1,7			1,10,(7),(12)			1,3,7			1,(7),(12)			
Szociális Otthon ebéd	Frankfurti leves, Darásmetél, Sárgabarack lekvár, Porcukor, T.K. kenyér, Csokimikulás			Zöldborsóleves, Bácskai rizseshús, Céklasaláta			Csontleves, Natúr sertésborda, Paradicsomos káposzta, T.K. kenyér, Alma			Daragaluska leves, Vadas pulykaragu, Burgonyakrokkett			Kertészleves, Halfilé sokmagvas bundában, Párolt rizs, Tartármártás			Magyaros gombaleves, Csirkehússal rakott brokkoli, T.K. kenyér			Karfiolleves, Csülök pékné módra, Csemege uborka, T.K. kenyér, Cukrászsütemény		
	Energia: 1,687.39 Kcal / 7,053.29 KJ			Energia: 953.49 Kcal / 3,985.59 KJ			Energia: 896.96 Kcal / 3,749.29 KJ			Energia: 991.55 Kcal / 4,144.68 KJ			Energia: 1,245.18 Kcal / 5,204.85 KJ			Energia: 790.84 Kcal / 3,305.71 KJ			Energia: 1,397.15 Kcal / 5,840.09 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	38.86 g	50.36 g	23.97 g	31.15 g	24.70 g	1.00 g	36.41 g	14.13 g	3.09 g	30.64 g	30.54 g	6.93 g	40.16 g	33.44 g	4.97 g	51.26 g	23.45 g	5.93 g	48.89 g	65.59 g	21.98 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
233.38 g	103.75 g	1.18 g	107.00 g	7.99 g	1.88 g	113.35 g	39.96 g	1.22 g	95.16 g	3.00 g	0.97 g	113.35 g	4.00 g	1.71 g	53.99 g	0.00 g	2.09 g	100.18 g	0.00 g	1.10 g	
1,3,9,(6),(7),(10)			1,3,9			1,3,9			1,3,9,10,(12)			1,3,4,9,10,11,(7),(12)			1,3,7,9			1,3,7,9,10,(5),(8)			
Szociális Otthon vacsora	Gyümölcsstea, Májpástétom, Zsemle, Zöldpaprika			Tepsis burgonya, Csemege uborka, T.k. Kenyér			Gyümölcsstea, Csirkemell sonka, Margarin, Zsemle			Limonádé, Kenyérlángos			Gyümölcsstea, Krinolin, Mustár, T.k. Kenyér			Gyümölcsstea, Füstölt kolbász, Margarin, T.k. Kenyér, Mandarin			Gyümölcsstea, Tejföl, T.k. Kenyér		
	Energia: 475.70 Kcal / 1,988.43 KJ			Energia: 913.89 Kcal / 3,820.06 KJ			Energia: 519.43 Kcal / 2,171.22 KJ			Energia: 868.92 Kcal / 3,632.09 KJ			Energia: 573.89 Kcal / 2,398.86 KJ			Energia: 731.49 Kcal / 3,057.63 KJ			Energia: 775.75 Kcal / 3,242.64 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	19.41 g	9.41 g	2.82 g	26.82 g	26.85 g	10.41 g	18.73 g	16.17 g	4.54 g	18.14 g	29.57 g	11.22 g	22.64 g	16.27 g	5.18 g	23.55 g	33.02 g	10.87 g	18.63 g	40.97 g	20.58 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77.32 g	9.99 g	1.33 g	122.43 g	0.00 g	1.01 g	74.04 g	9.99 g	1.75 g	99.69 g	51.95 g	1.37 g	83.44 g	9.99 g	1.77 g	83.61 g	9.99 g	1.38 g	82.10 g	9.99 g	1.60 g	
1,(6),(7),(10)			1,10,(7)			1,(6),(7)			1,7			1,10,(6),(7),(12)			1,(7)			1,7			

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztzennyeződés formájában az alábbi allergének fordulhatnak elő 1. Glutén 2. Rákfélék 3. Tojás 4. Hal 5. Földimogyoró 6. Szója 7. Tej (laktóz is) 8. Diófélék 9. Zeller 10. Mustár 11. Szezám 12. Kén dioxid 13. Csillagfű 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2021.12.13. - 2021.12.19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Szociális Otthon	Tej, Margarin, Briós	Gyümölcsstea, Eidámi sajt, Margarin, T.k. Kenyér	Tejeskávé, Margarin, Fonott kalács	Gyümölcsstea, Tojáspástétom, Póréhagyma, Tk. kenyér	Gyümölcs joghurt, Teljes kiőrlésű kifli	Gyümölcsstea, Sajtkrém, Kifli, Paradicsom	Tej, Mini méz, Margarin, T.k. Kenyér
	Energia: 589.54 Kcal / 2,464.28 KJ	Energia: 625.12 Kcal / 2,613.00 KJ	Energia: 801.62 Kcal / 3,350.77 KJ	Energia: 471.96 Kcal / 1,972.79 KJ	Energia: 292.27 Kcal / 1,221.69 KJ	Energia: 434.04 Kcal / 1,814.29 KJ	Energia: 761.32 Kcal / 3,182.32 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	17.46 g 24.94 g 8.88 g	22.55 g 25.61 g 4.16 g	22.09 g 29.02 g 10.58 g	17.27 g 13.70 g 3.23 g	12.92 g 3.74 g 1.17 g	10.73 g 6.68 g 0.22 g	22.40 g 19.46 g 6.60 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
48.00 g 12.52 g 0.67 g	75.26 g 9.99 g 0.42 g	86.96 g 28.41 g 1.08 g	69.21 g 9.99 g 1.01 g	51.39 g 7.38 g 1.02 g	59.31 g 9.99 g 1.03 g	98.12 g 33.84 g 1.45 g	
1,3,7	1,7	1,3,7	1,3,10,(7),(12)	1,7	1,7	1,7	
Szociális Otthon	Lencsegulyás gazdagon, Csokis gombóc, Porcukor, T.K. kenyér	Sütőtök krémleves, Pírtott tökmag, Sertéspörkölt, Tarhonya, Csemege uborka	Zöldségleves, Ketchupos sült csirkecomb, Petrezselymes parázsburgonya, Káposzta saláta	Paradicsomleves, Fűszeres-hagymás csirkemáj, Párolt rizs, Csemege uborka, Banán	Meggyleves, Házi fasírt, Burgonyafőzelék, T.K. kenyér	Májgaluskaleves, Aranygaluska, Vanília öntet	Csontleves, Serpenyős pulyka aprópecsenye
	Energia: 1,103.98 Kcal / 4,614.64 KJ	Energia: 1,153.63 Kcal / 4,822.17 KJ	Energia: 961.12 Kcal / 4,017.48 KJ	Energia: 1,182.74 Kcal / 4,943.85 KJ	Energia: 1,059.95 Kcal / 4,430.59 KJ	Energia: 1,120.99 Kcal / 4,685.74 KJ	Energia: 704.94 Kcal / 2,946.65 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	36.54 g 17.42 g 2.36 g	48.54 g 55.84 g 5.25 g	71.93 g 21.25 g 4.99 g	39.23 g 16.21 g 4.64 g	33.84 g 30.45 g 10.73 g	33.83 g 23.00 g 3.86 g	36.01 g 17.60 g 4.63 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
170.99 g 24.98 g 1.88 g	94.23 g 0.00 g 1.90 g	93.42 g 17.59 g 1.17 g	154.24 g 21.98 g 2.64 g	140.31 g 29.97 g 1.40 g	165.81 g 57.24 g 1.73 g	67.70 g 0.00 g 1.04 g	
1,3,9	1,3,7,9,10	1,3,9,(7)	1,3,9,10	1,3,9,(6),(7),(8),(12)	1,3,7,8,9,(6),(12)	1,3,9	
Szociális Otthon	Gyümölcsstea, Csemege szalámi, Margarin, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Sült kolbász, Mustár, T.k. Kenyér	Gyümölcsstea, Soproni felvágott, Margarin, T.k. Kenyér, Kígyóuborka	Sertés sült, Olivás tésztasaláta	Gyümölcsstea, Tepertőkrém, T.k. Kenyér, Lilahagyma	Gyümölcsstea, Bajai sonkás felvágott, Margarin, T.k. Kenyér	Gyümölcsstea, Csemege paprikás szalámi, Margarin, T.k. Kenyér, Zöldpaprika
	Energia: 386.85 Kcal / 1,617.03 KJ	Energia: 1,114.28 Kcal / 4,657.69 KJ	Energia: 654.98 Kcal / 2,737.82 KJ	Energia: 596.17 Kcal / 2,491.99 KJ	Energia: 769.34 Kcal / 3,215.84 KJ	Energia: 618.53 Kcal / 2,585.46 KJ	Energia: 689.55 Kcal / 2,882.32 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	7.95 g 33.33 g 3.80 g	47.79 g 65.89 g 22.73 g	19.22 g 30.40 g 9.89 g	41.72 g 20.90 g 2.12 g	18.44 g 42.60 g 15.71 g	18.59 g 26.89 g 8.62 g	20.39 g 33.41 g 10.60 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
11.70 g 9.99 g 1.80 g	81.55 g 9.99 g 1.49 g	75.24 g 9.99 g 0.68 g	61.21 g 0.00 g 1.76 g	76.99 g 9.99 g 0.93 g	74.70 g 9.99 g 0.92 g	75.90 g 9.99 g 1.02 g	
(7)	1,10,(7),(12)	1,(6),(7)	1,3	1,(7)	1,(6),(7)	1,(6),(7)	

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztzennyeződés formájában az alábbi allergének fordulhatnak elő 1. Glutén 2. Rákfélék 3. Tojás 4. Hal 5. Földimogyoró 6. Szója 7. Tej (laktóz is) 8. Diófélék 9. Zeller 10. Mustár 11. Szezám 12. Kén-dioxid 13. Csillagfű 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2021.12.20. - 2021.12.26.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
Szociális Otthon reggeli	Tej, Túrós batyu			Kakaó, Margarin, Foszlós kalács			Gyümölcstea, Füstölt sajt, Zsemle, Margarin			Gyümölcstea, Körözött, T.k. Kenyér, Zöldhagyma			Tej, Margarin, Sós fonott			Gyümölcstea, Kockasajt, Kifli			Gyümölcstea, Virsli, különféle, Mustár, T.k. Kenyér		
	Energia: 696.27 Kcal / 2,910.41 KJ			Energia: 683.49 Kcal / 2,856.99 KJ			Energia: 636.24 Kcal / 2,659.48 KJ			Energia: 907.96 Kcal / 3,795.27 KJ			Energia: 572.44 Kcal / 2,392.80 KJ			Energia: 337.24 Kcal / 1,409.66 KJ			Energia: 686.00 Kcal / 2,867.48 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	22.66 g	33.00 g	11.12 g	22.49 g	29.56 g	10.89 g	21.38 g	28.42 g	12.13 g	51.21 g	14.27 g	6.01 g	21.58 g	23.70 g	9.22 g	10.53 g	6.37 g	3.32 g	28.74 g	26.89 g	9.55 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.20 g	14.62 g	1.05 g	61.77 g	15.43 g	0.03 g	72.89 g	9.99 g	0.76 g	142.58 g	9.99 g	0.91 g	42.42 g	1.44 g	0.03 g	58.98 g	9.99 g	1.10 g	81.34 g	9.99 g	0.99 g	
1,7,(3),(6),(12)			1,3,7			1,7			1,7			1,3,7			1,7			1,10,(6),(7),(12)			
Szociális Otthon ebéd	Sertés raguleves, Burgonyás kocka, Csemege uborka, Alma			Magyaros burgonyaleves, Halrudacska, Párolt rizs, Tartármártás, T.K. kenyér, Szaloncukor			Bableves, Sült virsli, Parajfőzelék, T.K. kenyér, Banán			Zöldborsóleves, Rakott burgonya, Céklasaláta			Hamis halászlé, Beigli, diós, T.K. kenyér			Daragaluska leves, Reform töltött káposzta, Tejföl, T.K. kenyér, Narancs			Csontleves, Rántott csirkemell, Petrezselymes parázsburgonya, Csemege uborka		
	Energia: 853.62 Kcal / 3,568.13 KJ			Energia: 1,050.27 Kcal / 4,390.13 KJ			Energia: 1,145.52 Kcal / 4,788.27 KJ			Energia: 779.91 Kcal / 3,260.02 KJ			Energia: 1,077.90 Kcal / 4,505.62 KJ			Energia: 926.44 Kcal / 3,872.52 KJ			Energia: 870.01 Kcal / 3,636.64 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	30.13 g	17.58 g	1.05 g	47.80 g	27.68 g	4.90 g	40.15 g	30.43 g	9.34 g	27.01 g	24.59 g	9.26 g	25.57 g	41.31 g	0.44 g	35.86 g	37.30 g	13.03 g	43.20 g	12.23 g	1.60 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
110.19 g	0.00 g	1.92 g	134.41 g	4.00 g	1.40 g	110.90 g	0.00 g	2.16 g	86.03 g	7.99 g	1.65 g	143.87 g	0.45 g	1.43 g	91.77 g	0.00 g	1.84 g	94.98 g	0.00 g	1.61 g	
1,3,9,10			1,3,4,9,10,(7),(12)			1,3,7,9,(6),(10)			1,3,9			1,3,4,(7)			1,3,9,(7),(12)			1,3,7,9,10,(5),(6)			
Szociális Otthon vacsora	Gyümölcstea, Kenőmájás, T.k. Kenyér, Zöldpaprika			Sült csirkeszárny, Zöldséges bulgur			Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, T.k. Kenyér			Szilvalekváros gombóc, Fahéjas porcukor			Sült oldalas, Francia saláta, T.k. Kenyér			Gyümölcstea, Csemege szalámi, Margarin, T.k. Kenyér, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Tejföl, T.k. Kenyér		
	Energia: 522.60 Kcal / 2,184.47 KJ			Energia: 1,202.38 Kcal / 5,025.95 KJ			Energia: 582.08 Kcal / 2,433.09 KJ			Energia: 813.90 Kcal / 3,402.10 KJ			Energia: 1,583.64 Kcal / 6,619.62 KJ			Energia: 699.83 Kcal / 2,925.29 KJ			Energia: 775.75 Kcal / 3,242.64 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	20.46 g	14.94 g	6.69 g	69.13 g	58.76 g	18.77 g	18.31 g	22.93 g	7.07 g	16.57 g	2.98 g	0.00 g	68.82 g	100.47 g	29.63 g	19.83 g	34.26 g	4.16 g	18.63 g	40.97 g	20.58 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75.85 g	9.99 g	3.80 g	85.71 g	0.00 g	1.37 g	74.82 g	9.99 g	0.62 g	143.20 g	24.98 g	0.72 g	89.77 g	5.00 g	1.55 g	75.60 g	9.99 g	1.22 g	82.10 g	9.99 g	0.60 g	
1,(6),(7),(10)			1,9,(7)			1,(6),(7)			1			1,3,10,(7),(12)			1,(7)			1,7			

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztzennyeződés formájában az alábbi allergének fordulhatnak elő 1. Glutén 2. Rákfélék 3. Tojás 4. Hal 5. Földimogyoró 6. Szója 7. Tej (laktóz is) 8. Diófélék 9. Zeller 10. Mustár 11. Szezám 12. Kén dioxid 13. Csillagfürt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2021.12.27. - 2022.01.02.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Szociális Otthon reggeli	Tejeskávé, Sajtos kifli, Margarin			Gyümölcsstea, Sajt, Margarin, Zsemle, Zöldpaprika			Karamellás tej, Ökorszem			Gyümölcsstea, Fokhagymás felvágott, Margarin, T.k. Kenyér, Jégcsap retek			Gyümölcsstea, Magyaros vajkrém, Zsemle, Zöldpaprika		
	Energia: 655.39 Kcal / 2,739.53 KJ			Energia: 479.87 Kcal / 2,005.86 KJ			Energia: 653.45 Kcal / 2,731.42 KJ			Energia: 489.88 Kcal / 2,047.70 KJ			Energia: 494.88 Kcal / 2,068.60 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	21.64 g	23.70 g	9.23 g	11.32 g	15.60 g	4.08 g	19.64 g	26.10 g	9.02 g	12.55 g	15.01 g	4.16 g	11.55 g	8.86 g	0.28 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63.00 g	21.42 g	1.56 g	72.88 g	9.99 g	1.76 g	59.12 g	31.42 g	0.81 g	75.46 g	9.99 g	1.12 g	73.16 g	9.99 g	1.71 g	
1,3,7			1,7			1,3,7,(6),(12)			1,(7)			1,7			
Szociális Otthon ebéd	Sertés gulyásleves, Tejberizs, Erdei gyümölcsmártás, T.K. kenyér			Tejfölös gombaleves, Natúr sertésborda, Hagymás tört burgonya, Ecetes almapaprika			Tavaszi zöldségleves, Bolognai ragu, Spagetti, Reszelt sajt, Alma			Zöldbableves, Lecsós csirkemáj, Párolt rizs			Vegyes gyümölcsleves, Sült csirkecomb, Burgonyapüré, Káposzta saláta		
	Energia: 1,221.40 Kcal / 5,105.45 KJ			Energia: 795.70 Kcal / 3,326.03 KJ			Energia: 1,033.89 Kcal / 4,321.66 KJ			Energia: 810.20 Kcal / 3,386.64 KJ			Energia: 1,085.23 Kcal / 4,536.26 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	36.62 g	21.50 g	0.83 g	35.30 g	13.68 g	3.94 g	37.45 g	27.61 g	7.59 g	35.67 g	15.01 g	4.84 g	68.55 g	28.22 g	7.39 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
191.99 g	79.92 g	2.04 g	75.53 g	1.00 g	2.14 g	117.07 g	4.00 g	2.10 g	81.96 g	0.00 g	2.12 g	124.22 g	41.96 g	1.39 g	
1,3,7,9,(12)			1,3,9,(10),(12)			1,3,7,9			1,3,9			1,7			
Szociális Otthon vacsora	Gyümölcsstea, Tavaszi felvágott, Margarin, T.k. Kenyér, Paradicsom			Túró, Tejföl, Szalonna pörcc, Fodros kocka			Gyümölcsstea, Gépsonka, Margarin, T.k. Kenyér, Kígyóuborka			Mákos guba, Vanília öntet			Kocsonya, T.k. Kenyér		
	Energia: 627.04 Kcal / 2,621.03 KJ			Energia: 1,183.20 Kcal / 4,945.78 KJ			Energia: 551.39 Kcal / 2,304.81 KJ			Energia: 1,067.98 Kcal / 4,464.16 KJ			Energia: 536.54 Kcal / 2,242.74 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	16.24 g	20.82 g	6.37 g	39.08 g	68.33 g	27.16 g	21.41 g	17.84 g	5.13 g	27.73 g	24.18 g	5.17 g	23.58 g	19.16 g	6.57 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75.65 g	9.99 g	1.16 g	93.24 g	0.00 g	1.73 g	76.69 g	9.99 g	0.88 g	172.58 g	80.95 g	1.67 g	66.90 g	0.00 g	1.14 g	
1,(6),(7)			1,3,7			1,(6),(7)			1,7,(6),(8),(12)			1,9,(7)			

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztszennyeződés formájában az alábbi allergének fordulhatnak elő 1. Glutén 2. Rákfélék 3. Tojás 4. Hal 5. Földimogyoró 6. Szója 7. Tej (laktóz is) 8. Diófélék 9. Zeller 10. Mustár 11. Szezám 12. Kén-dioxid 13. Csillagfürt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.