

Heti étlap 2022.08.01. - 2022.08.07.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
<b>Szociális Otthon reggeli</b>	Tej, Margarin, Briós			Gyümölcsstea, Körözött, Zsemle, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Tojáspástétom, Zsemle, Paradicsom			Tej, Mini méz, Margarin, T.k. Kenyér			Gyümölcsstea, Olasz felvágott, Margarin, T.k. Kenyér			Tejeskávé, Vaj, Foszlós kalács			Gyümölcsstea, Tejföl, T.k. Kenyér		
	Energia: 589.54 Kcal / 2,464.28 KJ			Energia: 465.95 Kcal / 1,947.67 KJ			Energia: 503.66 Kcal / 2,105.30 KJ			Energia: 761.32 Kcal / 3,182.32 KJ			Energia: 617.97 Kcal / 2,583.11 KJ			Energia: 718.47 Kcal / 3,003.20 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
	17.46 g	24.94 g	8.88 g	23.70 g	7.13 g	3.69 g	15.46 g	5.91 g	1.42 g	22.40 g	19.46 g	6.60 g	17.55 g	27.29 g	8.74 g	22.11 g	29.02 g	6.78 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
48.00 g	12.52 g	0.67 g	76.10 g	9.99 g	0.93 g	73.58 g	9.99 g	1.05 g	98.12 g	33.84 g	0.45 g	74.70 g	9.99 g	0.30 g	72.08 g	25.42 g	0.04 g	82.10 g	9.99 g	0.60 g	
1,3,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,7			1,(6),(7)			1,3,7			1,7			
<b>Szociális Otthon ebéd</b>	Kolbászos bableves, Aranygaluska, Vanília öntet, Alma, T.K. kenyér			Tarhonyaleves, Sült csirkecomb, Petrezselymes parázborgonya, Uborka saláta			Citromos halgaluska leves, Bácskai rizseshús, Káposzta saláta			Zellerkrémleves, Levesgyöngy, Csirkepörkölt, Szarvacskaszerű, Csemege uborka			Magyaros gombaleves, Rántott sertésborda, Fűszeres parázborgonya			Zöldségleves, Bakonyi sertésragu, Párolt rizs			Daragaluska leves, Natúr sertésborda, Hagymás tört burgonya, Káposzta saláta		
	Energia: 1,563.97 Kcal / 6,537.39 KJ			Energia: 1,054.86 Kcal / 4,409.31 KJ			Energia: 977.17 Kcal / 4,084.57 KJ			Energia: 889.00 Kcal / 3,716.02 KJ			Energia: 1,291.44 Kcal / 5,398.22 KJ			Energia: 923.35 Kcal / 3,859.60 KJ			Energia: 827.22 Kcal / 3,457.78 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
	51.42 g	35.81 g	8.30 g	75.88 g	27.88 g	7.31 g	32.14 g	26.32 g	1.37 g	39.26 g	24.87 g	5.68 g	44.86 g	16.65 g	3.22 g	31.43 g	29.60 g	2.99 g	33.37 g	12.34 g	3.18 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
225.01 g	57.24 g	1.90 g	93.41 g	11.99 g	1.69 g	112.57 g	11.99 g	1.57 g	96.42 g	0.00 g	1.64 g	111.59 g	0.00 g	1.55 g	81.23 g	0.00 g	1.25 g	92.19 g	11.99 g	1.08 g	
1,3,7,8,9,(6),(12)			1,3,(7)			1,3,4,9			1,3,7,9,10			1,3,9			1,3,7,9			1,3,9			
<b>Szociális Otthon vacsora</b>	Gyümölcsstea, Magyaros vajkrém, T.k. Kenyér, Pritamin paprika			Virslis lecsó, T.k. Kenyér			Gyümölcsstea, Sajt, Margarin, T.k. Kenyér			Sült debreceni, Tökfőzelék, T.k. Kenyér			Gyümölcsstea, Kockasajt, Kifli, Alma			Gyümölcsstea, Csemege szalámi, Margarin, T.k. Kenyér, Zöldhagyma			Gyümölcsstea, Tepertőkrém, T.k. Kenyér, Kígyóuborka		
	Energia: 516.72 Kcal / 2,159.89 KJ			Energia: 705.79 Kcal / 2,950.20 KJ			Energia: 493.87 Kcal / 2,064.38 KJ			Energia: 796.52 Kcal / 3,329.45 KJ			Energia: 389.42 Kcal / 1,627.78 KJ			Energia: 1,431.46 Kcal / 5,983.50 KJ			Energia: 762.17 Kcal / 3,185.87 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
	13.51 g	9.09 g	0.36 g	25.64 g	23.70 g	8.45 g	12.80 g	15.71 g	4.16 g	31.53 g	28.94 g	10.89 g	11.13 g	6.97 g	3.32 g	63.47 g	40.17 g	4.16 g	18.48 g	42.61 g	15.71 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76.10 g	9.99 g	0.43 g	75.74 g	0.00 g	0.79 g	74.62 g	9.99 g	0.48 g	90.82 g	0.00 g	0.61 g	69.48 g	9.99 g	1.10 g	200.70 g	9.99 g	0.48 g	75.18 g	9.99 g	0.93 g	
1,7			1,(6),(7),(10)			1,7			1,7,9,(6)			1,7			1,(7)			1,(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.

Heti étlap 2022.08.08. - 2022.08.14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>Szociális Otthon reggeli</b>	Tej, Margarin, Fatörzskifli	Gyümölcsstea, Füstölt sajt, Margarin, Zsemle	Kakaó, Margarin, Foszlós kalács	Gyümölcsstea, Zöldfűszeres túrókrém, T.k. Kenyér	Gyümölcsstea, Párizsi, Margarin, T.k. Kenyér	Tej, Croissan sajtos	Gyümölcsstea, Sajt, Margarin, T.k. Kenyér, Paradicsom
	Energia: 646.52 Kcal / 2,702.45 Kj	Energia: 601.83 Kcal / 2,515.65 Kj	Energia: 683.49 Kcal / 2,856.99 Kj	Energia: 430.02 Kcal / 1,797.48 Kj	Energia: 556.42 Kcal / 2,325.84 Kj	Energia: 445.35 Kcal / 1,861.56 Kj	Energia: 589.11 Kcal / 2,462.48 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
	18.90 g 19.20 g 6.24 g	19.15 g 25.69 g 10.52 g	22.49 g 29.56 g 10.89 g	18.91 g 4.75 g 2.41 g	15.65 g 20.43 g 6.22 g	21.54 g 9.70 g 5.42 g	13.02 g 15.90 g 4.18 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
58.52 g 9.42 g 0.03 g	72.70 g 9.99 g 0.75 g	61.77 g 15.43 g 0.03 g	77.61 g 9.99 g 0.54 g	76.70 g 9.99 g 0.95 g	42.34 g 1.44 g 0.03 g	74.79 g 9.99 g 0.51 g	
1,7,(3)	1,7	1,3,7	1,7	1,(6),(7),(10)	1,3,7	1,7	
<b>Szociális Otthon ebéd</b>	Palócleves, Csokis gombóc, Porcukor, Alma	Karalábé leves, Kolbásos lecsó, Párolt rizs	Vegyes gyümölcsleves, Vagdalt, Kelkáposzta főzelék, T.K. kenyér	Májgaluskaleves, Pásztortarhonya, Káposzta saláta	Tejfölös burgonyaleves, Hentestokány, Párolt rizs	Szárnycs gulyásleves, Diós guba, Vanília öntet, T.K. kenyér	Húsleves, Sült oldalas, Kemencés burgonya, Ecetes almapiprika
	Energia: 1,090.78 Kcal / 4,559.46 Kj	Energia: 868.42 Kcal / 3,630.00 Kj	Energia: 1,008.22 Kcal / 4,214.36 Kj	Energia: 908.44 Kcal / 3,797.28 Kj	Energia: 837.00 Kcal / 3,498.66 Kj	Energia: 1,399.00 Kcal / 5,847.82 Kj	Energia: 999.19 Kcal / 4,176.61 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
	29.84 g 18.77 g 1.55 g	20.29 g 19.52 g 6.18 g	35.89 g 28.36 g 9.26 g	37.14 g 35.31 g 6.51 g	33.02 g 19.66 g 5.01 g	47.91 g 29.77 g 5.35 g	46.59 g 58.43 g 20.01 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
166.52 g 24.98 g 1.01 g	89.15 g 0.00 g 1.24 g	121.05 g 29.97 g 1.66 g	85.89 g 11.99 g 1.59 g	87.50 g 0.00 g 1.57 g	207.99 g 68.68 g 1.36 g	61.69 g 0.80 g 1.60 g	
1,7,9	1,3,7,9	1,3,7,9	1,3,9	1,3,7,9,10,(6)	1,3,7,8,9,(6),(12)	1,3	
<b>Szociális Otthon vacsora</b>	Gyümölcsstea, Kenőmájás, T.k. Kenyér, Zöldpaprika	Tepsis burgonya, Uborka saláta, T.k. Kenyér	Gyümölcsstea, Soproni felvágott, Margarin, Zsemle, Paradicsom	Tejbedara, Fahéjas porcukor	Gyümölcsstea, Gyümölcs joghurt, Kifli	Gyümölcsstea, Főtt császárszalonna, T.k. Kenyér, Lilahagyma	Gyümölcsstea, Tejföl, T.k. Kenyér
	Energia: 522.60 Kcal / 2,184.47 Kj	Energia: 913.17 Kcal / 3,817.05 Kj	Energia: 724.36 Kcal / 3,027.82 Kj	Energia: 569.87 Kcal / 2,382.06 Kj	Energia: 351.21 Kcal / 1,468.06 Kj	Energia: 569.79 Kcal / 2,381.72 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	25.57 g 26.73 g 10.35 g	17.12 g 30.17 g 9.83 g	17.84 g 6.46 g 0.00 g	11.93 g 3.07 g 1.25 g	21.39 g 18.40 g 0.36 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 0.80 g	123.77 g 11.99 g 1.22 g	72.25 g 9.99 g 0.96 g	96.21 g 54.95 g 0.54 g	68.45 g 17.37 g 0.96 g	76.99 g 9.99 g 0.53 g	82.10 g 9.99 g 2.60 g	
1,(6),(7),(10)	1,(7)	1,(6),(7)	1,7	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. Csillagfű 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2022.08.15. - 2022.08.21.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>Szociális Otthon reggeli</b>	Tej, Margarin, Briós	Gyümölcsstea, Sajtkrém, Szezámagos zsemle, Paradicsom	Karamellás tej, Margarin, Foszlós kalács	Gyümölcsstea, Pritaminos padlizsánkrém, Zsemle	Gyümölcsstea, Tojáspástétom, T.k. Kenyér, Zöldhagyma	Gyümölcsstea, Körözött, T.k. Kenyér	Gyümölcsstea, Minidzsem, Margarin, T.k. Kenyér														
	Energia: 589.54 Kcal / 2,464.28 KJ		Energia: 574.46 Kcal / 2,401.24 KJ		Energia: 715.82 Kcal / 2,992.13 KJ		Energia: 467.53 Kcal / 1,954.28 KJ		Energia: 1,168.26 Kcal / 4,883.33 KJ		Energia: 479.95 Kcal / 2,006.19 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			
	17.46 g	24.94 g	8.88 g	15.73 g	9.18 g	0.28 g	22.03 g	29.02 g	10.57 g	11.31 g	13.12 g	1.84 g	61.26 g	12.11 g	1.48 g	25.18 g	7.24 g	3.77 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
48.00 g	12.52 g	0.67 g	83.61 g	9.99 g	1.13 g	71.50 g	25.42 g	0.03 g	75.39 g	9.99 g	0.86 g	202.06 g	9.99 g	0.62 g	77.84 g	9.99 g	0.65 g	106.98 g	34.53 g	0.46 g	
1,3,7	1,3,7,11		1,3,7	1,3,10,(7),(12)		1,3,7,10,(12)	1,7		1,(7),(12)												
<b>Szociális Otthon ebéd</b>	Sertés raguleves, Burgonyás kocka, Csemege uborka	Fokhagyma krémleves, Zsemlekocka, Zöldséges bulgur csirkehússal	Húsleves, Főtt darált sertéshús, Paradicsommártás, Főtt burgonya, T.K. kenyér	Fahéjas szilvaleves, Halfilé lenmagvas bundában, Párolt rizs, Tartármártás	Lebbencsleves, Reform töltött káposzta, T.K. kenyér	Zöldborsóleves, Serpenyős pulyka aprópecsenye	Tejfölös burgonyaleves, Óvári szelet, Cukkinis rizs														
	Energia: 777.21 Kcal / 3,248.74 KJ		Energia: 638.53 Kcal / 2,669.06 KJ		Energia: 985.90 Kcal / 4,121.06 KJ		Energia: 1,193.96 Kcal / 4,990.75 KJ		Energia: 776.19 Kcal / 3,244.47 KJ		Energia: 766.74 Kcal / 3,204.97 KJ		Energia: 899.15 Kcal / 3,758.45 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			
	28.58 g	16.91 g	1.05 g	34.00 g	19.71 g	4.54 g	44.23 g	15.29 g	0.83 g	36.16 g	30.11 g	4.79 g	34.56 g	35.87 g	11.59 g	37.91 g	16.45 g	4.55 g	45.65 g	14.92 g	4.34 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94.76 g	0.00 g	1.71 g	71.24 g	0.00 g	1.41 g	128.12 g	19.98 g	1.45 g	140.41 g	28.98 g	1.40 g	73.74 g	0.00 g	1.43 g	73.81 g	0.00 g	1.05 g	97.34 g	0.00 g	1.13 g	
1,3,9,10	1,7,9		1,3,9	1,3,4,7,10,(6),(8),(12)		1,3,9,(12)	1,3,9		1,3,7,9,(6)												
<b>Szociális Otthon vacsora</b>	Gyümölcsstea, Csemege paprikás szalámi, Margarin, T.k. Kenyér, Pritamin paprika	Szilvalekváros gombóc, Fahéjas porcukor	Gyümölcsstea, Magyaros vajkrém, T.k. Kenyér, Kígyóuborka	Sült kolbász, Zöldbabfőzelék, T.k. Kenyér	Gyümölcsstea, Zala felvágott, Margarin, T.k. Kenyér, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Csécsi szalonna, T.k. Kenyér, Lilahagyma	Gyümölcsstea, Májkrém, T.k. Kenyér, Kígyóuborka														
	Energia: 689.55 Kcal / 2,882.32 KJ		Energia: 323.18 Kcal / 1,350.89 KJ		Energia: 513.58 Kcal / 2,146.76 KJ		Energia: 1,323.99 Kcal / 5,534.28 KJ		Energia: 589.92 Kcal / 2,465.87 KJ		Energia: 841.84 Kcal / 3,518.89 KJ		Energia: 492.44 Kcal / 2,058.40 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			
	20.39 g	33.41 g	10.60 g	2.46 g	1.72 g	0.00 g	13.43 g	9.01 g	0.36 g	53.78 g	69.60 g	24.59 g	18.79 g	23.05 g	7.07 g	14.25 g	52.48 g	19.45 g	21.17 g	9.53 g	2.90 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75.90 g	9.99 g	0.72 g	42.80 g	24.98 g	0.47 g	75.58 g	9.99 g	0.44 g	85.91 g	0.00 g	0.64 g	76.02 g	9.99 g	0.62 g	76.99 g	9.99 g	0.46 g	79.44 g	9.99 g	0.56 g	
1,(6),(7)	1,3		1,7	1,7,9		1,(6),(7)	1,(7)		1,(7)		1,(6),(7),(10)										

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 2022.08.22. - 2022.08.28.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
Szociális Otthon reggeli	Tej, Margarin, Fatörzskifli			Gyümölcsstea, Zöldfűszeres vajkrém, T.k. Kenyér, Pritamin paprika			Kakaó, Margarin, Foszlós kalács			Gyümölcsstea, Vajkrém, Szezámagos zsemle, Kígyóuborka			Gyümölcsstea, Házi húskrém, T.k. Kenyér, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Túrós batyu			Tej, Méz, Margarin, T.k. Kenyér		
	Energia: 646.52 Kcal / 2,702.45 KJ			Energia: 516.72 Kcal / 2,159.89 KJ			Energia: 683.49 Kcal / 2,856.99 KJ			Energia: 420.89 Kcal / 1,759.32 KJ			Energia: 474.10 Kcal / 1,981.74 KJ			Energia: 549.86 Kcal / 2,298.41 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
	18.90 g	19.20 g	6.24 g	13.51 g	17.09 g	8.09 g	22.49 g	29.56 g	10.89 g	13.05 g	4.71 g	0.26 g	18.82 g	9.97 g	3.34 g	12.49 g	28.51 g	8.68 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
58.52 g	9.42 g	0.03 g	76.50 g	9.99 g	0.42 g	61.77 g	15.43 g	0.03 g	80.96 g	9.99 g	0.93 g	76.61 g	9.99 g	0.63 g	60.06 g	23.17 g	1.02 g	98.12 g	33.84 g	0.76 g	
1,7,(3)			1,7			1,3,7			1,3,7,11			1,7,10,(12)			1,7,(3),(6),(12)			1,7			
Szociális Otthon ebéd	Lencsegulyás gazdagon, Burgonyás nudli, Sárgabarack lekvár, Porcukor, Tk kenyér, Alma			Karatálé leves, Fűszeres-hagymás csirkemáj, Párolt rizs, Banán			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkecomb filé, Zöldborsófőzelék, T.K. kenyér			Sajtkrémleves, Levesgyöngy, Ketchupos sült csirkecomb, Petrezselymes parázsburgonya			Paradicsomleves, Rakott karfiol, T.K. kenyér			Kertészleves, Rántott csirkemell, Rizi-bizi, Csemege uborka			Húsleves, Sertéspörkölt, Tarhonya, Ecetes almapaprika, T.K. kenyér		
	Energia: 999.22 Kcal / 4,176.74 KJ			Energia: 1,027.46 Kcal / 4,294.78 KJ			Energia: 1,514.74 Kcal / 6,331.61 KJ			Energia: 1,084.30 Kcal / 4,532.37 KJ			Energia: 1,038.53 Kcal / 4,341.06 KJ			Energia: 888.31 Kcal / 3,713.14 KJ			Energia: 1,088.92 Kcal / 4,551.69 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
	25.43 g	19.23 g	2.36 g	36.89 g	17.35 g	5.67 g	55.73 g	16.80 g	2.74 g	77.48 g	36.32 g	7.51 g	37.33 g	36.37 g	14.07 g	42.89 g	6.09 g	0.52 g	47.48 g	36.27 g	2.28 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
126.47 g	54.95 g	1.88 g	120.72 g	0.00 g	1.65 g	158.56 g	29.97 g	1.94 g	91.63 g	5.60 g	1.82 g	112.96 g	21.98 g	1.55 g	101.70 g	0.00 g	1.92 g	116.97 g	0.80 g	1.14 g	
1,3,9			1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,9,10			1,3,9,(7),(10),(12)			
Szociális Otthon vacsora	Gyümölcsstea, Csemege paprikás szalámi, Margarin, T.k. Kenyér			Rakott burgonya, Csemege uborka, T.k. Kenyér			Gyümölcsstea, Párizsi, Margarin, T.k. Kenyér, Paradicsom			Limonádé, Langalló			Gyümölcsstea, Füstölt-főtt tarja, Margarin, Zöldhagyma, T.k. Kenyér			Gyümölcsstea, Turista szalámi, Margarin, T.k. Kenyér, Paradicsom			Gyümölcsstea, Füstölt kolbász, Margarin, T.k. Kenyér, Jégcsap retek		
	Energia: 681.71 Kcal / 2,849.55 KJ			Energia: 896.92 Kcal / 3,749.13 KJ			Energia: 634.73 Kcal / 2,653.17 KJ			Energia: 866.58 Kcal / 3,622.30 KJ			Energia: 1,320.13 Kcal / 5,518.14 KJ			Energia: 656.92 Kcal / 2,745.93 KJ			Energia: 636.48 Kcal / 2,660.49 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
	19.91 g	33.29 g	10.60 g	32.32 g	24.50 g	9.58 g	14.97 g	19.34 g	5.83 g	17.64 g	29.53 g	11.22 g	63.57 g	28.47 g	4.66 g	22.71 g	19.07 g	5.62 g	20.30 g	27.71 g	8.96 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74.70 g	9.99 g	0.52 g	120.17 g	0.00 g	0.51 g	76.44 g	9.99 g	0.85 g	99.39 g	51.95 g	0.77 g	200.73 g	9.99 g	1.18 g	74.84 g	9.99 g	0.43 g	75.61 g	9.99 g	0.82 g	
1,(6),(7)			1,3,7,10			1,(6),(7),(10)			1,7			1,(7)			1,(6),(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 2022.08.29. - 2022.09.04.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
Szociális Otthon reggeli	Tej, Margarin, Briós			Gyümölcsstea, Füstölt sajt, Margarin, Kifli			Tej, Mogyorókrém, T.k. Kenyér			Kakaó, Margarin, Fatörzskifli			Gyümölcs joghurt, Kifli			Tejeskávé, Margarin, Kuglóf			Gyümölcsstea, Kockasajt, T.k. Kenyér		
	Energia: 589.54 Kcal / 2,464.28 KJ			Energia: 525.33 Kcal / 2,195.88 KJ			Energia: 717.59 Kcal / 2,999.53 KJ			Energia: 694.49 Kcal / 2,902.97 KJ			Energia: 309.19 Kcal / 1,292.41 KJ			Energia: 574.43 Kcal / 2,401.12 KJ			Energia: 433.62 Kcal / 1,812.53 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	17.46 g	24.94 g	8.88 g	16.51 g	25.49 g	10.44 g	24.80 g	17.86 g	5.10 g	19.36 g	19.74 g	6.56 g	11.90 g	3.06 g	1.25 g	15.31 g	22.84 g	8.33 g	15.01 g	6.77 g	3.48 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	56.74 g	9.99 g	0.87 g	88.44 g	20.64 g	0.99 g	68.77 g	19.41 g	0.03 g	58.15 g	7.38 g	0.96 g	51.11 g	26.42 g	0.04 g	77.58 g	9.99 g	0.70 g	
1,3,7			1,7			1,6,7,8			1,7,(3)			1,7			1,3,7			1,7			
Szociális Otthon ebéd	Húsgombóclevés, Dió szórat, Fodros metélt, Alma			Lengyeles árpagyöngy leves, Sertéspörkölt, Tököfőzelék, T.K. kenyér			Magyaros gombaleves, Rakott burgonya, Csemege uborka			Tavaszi zöldséglevés, Székelykáposzta, T.K. kenyér			Tarhonyaleves, Halrudacska, Mexikói rizs, Tartármártás, Alma			Csurgatott tojás leves, Hentestokány, Szarvacska tészta			Húsleves, Rántott sertésborda, Párolt rizs, Káposzta saláta		
	Energia: 902.79 Kcal / 3,773.66 KJ			Energia: 814.81 Kcal / 3,405.91 KJ			Energia: 749.59 Kcal / 3,133.29 KJ			Energia: 746.95 Kcal / 3,122.25 KJ			Energia: 989.19 Kcal / 4,134.81 KJ			Energia: 894.37 Kcal / 3,738.47 KJ			Energia: 1,267.81 Kcal / 5,299.45 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	27.54 g	23.65 g	4.74 g	32.24 g	33.19 g	2.77 g	30.15 g	24.84 g	9.26 g	31.17 g	35.07 g	5.23 g	47.34 g	39.04 g	7.12 g	42.85 g	23.22 g	5.29 g	38.73 g	17.34 g	3.25 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
120.34 g	20.73 g	1.40 g	62.01 g	0.00 g	1.13 g	69.82 g	0.00 g	1.07 g	60.92 g	0.00 g	0.94 g	108.51 g	4.00 g	1.35 g	88.39 g	0.00 g	1.15 g	124.30 g	11.99 g	1.27 g	
1,3,8,9			1,7,9			1,3,7,9,10			1,3,7,9,(12)			1,3,4,7,9,10,(12)			1,3,9,10,(6),(7)			1,3,9			
Szociális Otthon vacsora	Gyümölcsstea, Kenőmájás, T.k. Kenyér, Kígyóuborka			Kolbászostarhonyás lecsó, T.k. Kenyér			Gyümölcsstea, Zala felvágott, Margarin, Zsemle, Paradicsom			Túrós gombóc, Vaníliás tejföl			Gyümölcsstea, Gépsonka, Margarin, T.k. Kenyér			Gyümölcsstea, Tepertő, T.k. Kenyér, Lilahagyma			Gyümölcsstea, Főtt császárszalonna, T.k. Kenyér, Zöldhagyma		
	Energia: 487.90 Kcal / 2,039.42 KJ			Energia: 773.73 Kcal / 3,234.19 KJ			Energia: 654.99 Kcal / 2,737.86 KJ			Energia: 791.28 Kcal / 3,307.55 KJ			Energia: 547.86 Kcal / 2,290.05 KJ			Energia: 769.34 Kcal / 3,215.84 KJ			Energia: 1,295.43 Kcal / 5,414.90 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	18.79 g	12.09 g	5.43 g	28.79 g	19.84 g	6.56 g	16.51 g	22.73 g	7.01 g	29.16 g	8.00 g	2.66 g	21.11 g	17.81 g	5.13 g	18.44 g	42.60 g	15.71 g	65.03 g	24.37 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
75.30 g	9.99 g	0.53 g	98.17 g	0.00 g	0.35 g	72.34 g	9.99 g	0.91 g	146.53 g	11.99 g	0.59 g	76.18 g	9.99 g	0.87 g	76.99 g	9.99 g	0.93 g	200.50 g	9.99 g	1.78 g	
1,(6),(7),(10)			1,3,(7)			1,(6),(7)			1,7			1,(6),(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.