



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
LEVES	Csontleves epertelével	Reszelt tészta leves	Körös menti sertés ragu leves	Tojás leves	Daragaluska leves	Paradicsom leves
Tápanyag tartalom	En:905kcal Feh.:35,2g Zsír:27g Szénh.:33g Zsír:0,5,só:0,5g	En:905kcal Feh.:35,2g Zsír:27g Szénh.:33g Zsír:0,5,só:0,5g	En:905kcal Feh.:35,2g Zsír:27g Szénh.:33g Zsír:0,5,só:0,5g	En:905kcal Feh.:35,2g Zsír:27g Szénh.:33g Zsír:0,5,só:0,5g	En:849kcal Feh.:42,5g Zsír:45g Szénh.:35g S6:0,7g	En:905kcal Feh.:35,2g Zsír:27g Szénh.:33g
Allergén:	Glutén, tojás, zeller	Glutén, tojás, zeller, tejtermék	glutén, tojás, zeller, tejtermék	glutén,zeller,tojás	glutén,tojás,zeller	glutén, zeller
A	Székeleykáposzta	Burgonya főzelék, fasírt	Darás metélt, mini jam, Kivi*	Rántott karaj, finomfőzelék	Rizses hús, alma befőtt	Grill csirkecomb, petrezselymes burgonya
Tápanyag tartalom	En:905kcal Feh.:35,2g Zsír:27g Szénh.:33g Zsír:0,5,só:0,5g	En:905kcal Feh.:35,2g Zsír:27g Szénh.:33g Zsír:0,5,só:0,5g	En:758kcal Feh.:39g Zsír:29g Szénh.:25g S6:0,5g,cukor:0,2g	En:909kcal Feh.:37,2g Zsír:27g Szénh.:27g S6:0,5g,cukor:0,2g	En:855kcal Feh.:34g Zsír:39g Szénh.:41g S6:0,5g	En:905kcal Feh.:35,2g Zsír:27g Szénh.:33g
Allergén:	Nátrium-metabiszulfid, tejtermék	Glutén, tojás, tejtermék	glutén, tojás,	glutén, tojás, tejtermék,	Nátrium-metabiszulfid	
B	Csabai töltött karaj, francia saláta	Dubbar csirkemell, párolt rizs	Kokuszos csiga, Kivi*	Pacal pörkölt körömmel, főtt burgonya, savanyúság	Sült tarja, sárgaborsó főzelék	
Tápanyag tartalom	En:905kcal Feh.:35,2g Zsír:27g Szénh.:33g Zsír:0,5,só:0,5g	En:905kcal Feh.:35,2g Zsír:27g Szénh.:33g Zsír:0,5,só:0,5g	En:758kcal Feh.:39g Zsír:29g Szénh.:25g S6:0,5g,cukor:0,2g	En:914kcal Feh.:32g Zsír:31g Szénh.:28g S6:0,4g	En:758kcal Feh.:39g Zsír:29g Szénh.:25g S6:0,5g	En:905kcal Feh.:35,2g Zsír:27g Szénh.:33g
Allergén:	Tejtermék, Kálium-metabiszulfid, mustár,	Glutén, tejtermék	glutén, tojás, tejtermék	Nátrium-metabiszulfid	Glutén, mustár	

2022.01.10-15-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
LEVES	Zöldbab leves	Ökörzsalý leves	Gulyásleves	Kertész leves	Húsleves cérnametélttel	Pirított tészta leves
Tápanyag tart.	En:789kcal Feh.:32,1g Zsír:30g Szénh.:35,6g S6:0,7g cukor:0,3g	En:999kcal Feh.:56g Zsír:29g Szénh.:42g S6:0,4	En:948kcal Feh.:25g Zsír:25g Szénh.:46g S6:0,4	En:909kcal Feh.:37,1g Zsír:31g Szénh.:27g S6:0,4	En:892kcal Feh.:35,4g Zsír:27,6g Szénh.:29,3g S6:0,4	En:892kcal Feh.:35,4g Zsír:27,6g Szénh.:29,3g S6:0,4
Allergén:	glutén,tejemék, zeller	glutén,tojás, zeller	glutén,tojás,zeller	glutén, tojás, zeller	glutén, zeller, tojás	glutén, zeller, tojás
A	Csikós tokány, főtt tészta	Rakott kelkáposzta	Túrós linzer, Mandarin*	Rántott sajt, kukoricás rizs	Almaszósz, főtt hús	Lecsós csirke, főtt tészta
Tápanyag tart.	En:798kcal Feh.:29,5g Zsír:32,9g Szénh.:36,4g S6:0,5	En:896kcal Feh.:45g Zsír:31g Szénh.:29g S6:0,4g,cukor:0,2g	En:948kcal Feh.:25g Zsír:25g Szénh.:46g S6:0,4, cukor:0,2g	En:892kcal Feh.:29,8g Zsír:31,5g Szénh.:40g S6:0,5,cukor:0,3g	En:953kcal Feh.:35,1g Zsír:29,4g Szénh.:32g S6:0,4, cukor:0,3g	En:905kcal Feh.:35,1g Zsír:29,4g Szénh.:32g S6:0,4, cukor:0,3g
Allergén:	glutén, tojás, tejtermék	Tejtermék	glutén,tojás,tejemék	glutén, tojás, tejtermék	glutén,metabiszulfid	
B	Temesvári sertés szelet, párolt rizs	Csülök pörkölt, köményes burgonya, savanyúság	Burgonyás tészta kolbással, Mandarin*	Babfőzelék, sertés pörkölt	Holstein szelet, hasáb burgonya	
Tápanyag tartalom	En:999kcal Feh.:56g Zsír:29g Szénh.:42g S6:0,4	En:788kcal Feh.:29g Zsír:38g Szénh.:28g S6:0,2,cukor:0,3g	En:849kcal Feh.:39g Zsír:39g Szénh.:33g S6:0,5	En:914kcal Feh.:32g Zsír:31g Szénh.:28g S6:0,4	En:788kcal Feh.:39g Zsír:29g Szénh.:25g S6:0,5	En:909kcal Feh.:37,1g Zsír:31g Szénh.:27g S6:0,4g
Allergén:	tejemék, glutén, kálium-metabiszulfid	Kálium-metabiszulfid	Glutén, tojás	Glutén, tejtermék	Glutén	glutén, tojás

Tápanyag: *Energia, Fehéj, Zsír, Szénhidrát, S6,Cukor
 Allergének: 1.Glutén tartalmazó epsonok, 2. Rakfőzelék, 3.Tojás 4.Hal 5.Földmogyoró 6.Szójabab /Sója/ 7.Tej 8.Dió/érdek 9.Zeller 10.Mustár 11.Szezámmag 12.Köm-dió/erd 13.Csillaggyök 14.Poharostűzők 15.Kálium-metabiszulfid/Nátrium- metabiszulfid

A változtatás jogát fenntartjuk!

* A hűvő fogyasztására alkalmatlan

Készítette: Rátódi Istvánné Élelmézszeveztő

Ellenőrzte: intézményvezető



2022.01.17-22-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
LEVES	Karalábé leves	Májgaluska leves	Sárgaborsó leves sertés hússal	Olasz zöldségleves	Lebbencs leves	Fokhagyma krémleves zsemlekecskával
Tápanyag tartalom	En.:892kcal Feh.:35,9g Zsír:27,7g Szénh.:37,2g Szó:0,4	En.:857 kcal Feh.:35,8g Zsír:25,7g Szénh.:37,2g Szó:0,4	En.:909kcal Feh.:37,1g Zsír:27,9g Szénh.:27g Szó:0,5	En.:908kcal Feh.:35,2g Zsír:27,7g Szénh.:33g Zsír:0,5	En.:955kcal Feh.:35,2g Zsír:27g Szénh.:33g Zsír:0,5	En.:995kcal Feh.:37,1g Zsír:29,4g Szénh.:33g Zsír:0,5
Allergén:	glutén,zeller,tojás	glutén,zeller,tojás	glutén,tojás,zeller,mustár	glutén,tojás,zeller	glutén,zeller,tojás	Glutén, tojás, zeller, tejtermékek
A	Tarhonyás hús, cékla salátája	Tököfőzelék, natúr szelet	Sajtos tejfölös tészta, Banán*	Rántott csirkemell, rizibizi	Zöldbab főzelék, csibe fasírt	Hentes tokány, párolt rizs
Tápanyag tartalom	En.:788kcal Feh.:29g Zsír:38g Szénh.:28g Szó:0,29,cukor:0,3g	En.:999kcal Feh.:38,1g Zsír:25,6g Szénh.:28g Szó:0,4g,cukor:0,3g	En.:904 kcal Feh.:22,4g Zsír:20,8g Szénh.:41g Szó:0,3, cukor:0,2g	En.:955kcal Feh.:35,1g Zsír:29,4g Szénh.:33g Szó:0,4 cukor:1,2g	En.:955kcal Feh.:35,1g Zsír:29,4g Szénh.:33g Szó:0,4 cukor:1,2g	En.:999kcal Feh.:37,1g Zsír:31g Szénh.:37g Szó:0,4cukor:0,3g
Allergén:	glutén,tojás, kálium-metabiszulfid	glutén, tejtermékek	glutén,tojás, tejtermékek	glutén,tojás	glutén,tojás, tejtermékek	Glutén, tojás
B	Carbonaras rakott tészta	Sajttal sonkával töltött karaj, burgonya salátája	Piskóta tegercs, Banán*	Kelkáposzta főzelék, sült oldalas	Budapest ragu, főtt tészta	
Tápanyag tartalom	En.:798kcal Feh.:29,5g Zsír:32,9g Szénh.:36,4g Szó:0,5	En.:896kcal Feh.:45g Zsír:31,1g Szénh.:29g Szó:0,4	En.:948kcal Feh.:25g Zsír:20g Szénh.:46g Szó:0,4cukor:0,02g	En.:892kcal Feh.:29,8g Zsír:31,5g Szénh.:40g Szó:0,5	En.:892kcal Feh.:29,8g Zsír:31,5g Szénh.:40g Szó:0,5	En.:909kcal Feh.:37,1g Zsír:31g Szénh.:37g Szó:0,4cukor:0,3g
Allergén:	Glutén,tojás, tejtermékek	Glutén, tojás, tejtermékek, mustár	Glutén, tojás	Glutén	Glutén, tojás	Glutén, tejtermékek
2022.01.24-29-ig						
LEVES	Burgonya leves	Csirke aprólék leves csigatésztaival	Fejtet bableves füstölt hússal	Vegyes gyümölcs leves	Zöldborsó leves	Marhaesont leves zabkocka tésztával
Tápanyag tartalom	En.:789kcal Feh.:32,1g Zsír:30g Szénh.:35,6g Szó:0,7g	En.:999kcal Feh.:36g Zsír:29g Szénh.:42g Szó:0,4cukor:0,3g	En.:948kcal Feh.:25g Zsír:25g Szénh.:46g Szó:0,4	En.:909kcal Feh.:37,1g Zsír:31g Szénh.:37g Szó:0,4cukor:0,2	En.:909kcal Feh.:37,1g Zsír:31g Szénh.:37g Szó:0,4cukor:0,2	En.:909kcal Feh.:37,1g Zsír:31g Szénh.:37g Szó:0,4cukor:0,2
Allergén:	glutén,tojás, zeller	glutén,tojás, zeller	glutén, tojás, zeller, tejtermékek	Glutén, tejtermékek, Kálium-metabiszulfid	glutén,tojás, zeller	glutén tojás
A	Vitamin pörkölt, főtt tészta	Karalábé főzelék, sült csirke szárny	Mákos tészta, Alma	Rántott hal, habos burgonya	Rakott burgonya	Brassói aprópecsenye, uborka
Tápanyag tartalom	En.:788kcal Feh.:29g Zsír:38g Szénh.:28g Szó:0,29g	En.:999kcal Feh.:38,1g Zsír:25,6g Szénh.:28g Szó:0,4g	En.:904 kcal Feh.:22,4g Zsír:20,8g Szénh.:41g Szó:0,3,cukor:0,4g	En.:955kcal Feh.:35,1g Zsír:29,4g Szénh.:33g Szó:0,4cukor:0,3g	En.:955kcal Feh.:35,1g Zsír:29,4g Szénh.:33g Szó:0,4cukor:0,3g	En.:892kcal Feh.:29,8g Zsír:31,5g Szénh.:40g Szó:0,5g
Allergén:	Glutén, tojás	Glutén, tejtermékek	glutén, tojás	Glutén, tojás, tejtermékek, hal	Tejtermékek	Kálium-metabiszulfid
Tápanyag tartalom	En.:798kcal Feh.:29,5g Zsír:32,9g Szénh.:36,4g Szó:0,5g	En.:896kcal Feh.:45g Zsír:31,1g Szénh.:29g Szó:0,4g	En.:948kcal Feh.:25g Zsír:20g Szénh.:46g Szó:0,4cukor:0,4g	En.:892kcal Feh.:29,8g Zsír:31,5g Szénh.:40g Szó:0,5g	En.:892kcal Feh.:29,8g Zsír:31,5g Szénh.:40g Szó:0,5g	En.:892kcal Feh.:29,8g Zsír:31,5g Szénh.:40g Szó:0,5g
Allergén:	glutén,tejtermékek, mustár	mustár, kálium-metabiszulfid	Tejtermékek, Kálium-metabiszulfid	Glutén	Glutén, tojás, tejtermékek	Kálium-metabiszulfid

Tápanyag: Energia, Fehérje, Zsír, Szénhidrát, Szó, Cukor

Allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonák, 2. Rákfélék 3. Tojás 4. Hal 5. Földmögörög 6. Szójaab 7. Tej 8. Diófélék 9. Zeller 10. Mustár 11. Szecsumag 12. Kén-dioxid, 13. C-illingert, 14. Pántestenek, 15. Kálium-metabiszulfid/Nátrium- metabiszulfid

A változtatási jogát fenntartjuk!

* A tej fogyasztásra alkalmatlan

Készítette: Ráiódi Istvánné Élelmészvezető

Ellenőrizte: intézményvezető



Humán Szolgáltató Központ
Szociális Konyha
5667 Magyarbányhegyes,
Kossuth utca 68.

Január

ÉTLAP

2022.01.31

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
LEVES	Február.					
Tápanyag tartalom						
Allergén:						
A						
Tápanyag tartalom						
Allergén:						
B						
Tápanyag tartalom						
Allergén:						

Brokkoli krémleves
gyöngy betéttel

En.:789kcal Feh.:32,1g Zsír.:30g Szénh.:35,6g
Só:0,2g

glutén, tojás, zeller, tejtermék

Burgonya paprikás
kolbással, tarhonyával,
vegyes vágott

En.:788kcal Feh.:29g Zsír.:38g Szénh.:28g Só:0,29

glutén, tojás, Kálium-metabiszulfid

Párizsi csirkecomb,
meggyeszós

En.:798kcal Feh.:29,5g Zsír.:32,5g Szénh.:36,4g
Só:0,5g

Glutén, tojás, tejtermék

Tápanyag :Energia,Fehérje, Zsír, Szénhidrát, Só,Cukor

Allergének: 1.Glutént tartalmazó gabonák, 2. Rákkeltők, 3.Tojás, 4.Hal, 5.Földalmozóró, 6.Szójabab /Szója/, 7.Tej, 8.Diófélék, 9.Zeller, 10.Mustár, 11.Szezámmag, 12.Kén-dioxid, 13.C-vitamin, 14.Puhatestűk, 15.Kálium-metabiszulfid/Nátrium-metabiszulfid

* A hég fogyasztásra alkalmatlan

Készítette: Rátódi Istvánné Élelmezésvezető

Ellenőrizte: intézményvezető