

# SZOCIÁLIS KONYHA ÉTLAP

1. hét

2025.01.02. – 2025.01.03.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek																																				
<b>EBÉD</b>				Korhelyleves	Lebbencs leves																																				
				Cserászka Csemege uborka	Szárazbab főzelék Sült kolbász																																				
		<p>ALLERGÉN:</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal:</td><td>F:</td><td>Zs:</td></tr> <tr><td>Sz:</td><td>Só:</td><td>T.zs:</td></tr> <tr><td>Cuk:</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal:	F:	Zs:	Sz:	Só:	T.zs:	Cuk:			<p>ALLERGÉN:</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal:</td><td>F:</td><td>Zs:</td></tr> <tr><td>Sz:</td><td>Só:</td><td>T.zs:</td></tr> <tr><td>Cuk:</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal:	F:	Zs:	Sz:	Só:	T.zs:	Cuk:			<p>ALLERGÉN: Tej, Glutén, Szója, Tojás, Zeller, Mustár</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal:1042</td><td>F:37</td><td>Zs: 50</td></tr> <tr><td>Sz: 121</td><td>Só:16</td><td>T.zs:12</td></tr> <tr><td>Cuk: 0</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal:1042	F:37	Zs: 50	Sz: 121	Só:16	T.zs:12	Cuk: 0			<p>ALLERGÉNEK: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal:1528</td><td>F: 65</td><td>Zs: 97</td></tr> <tr><td>Sz: 123</td><td>Só: 7,8</td><td>T.zs: 30</td></tr> <tr><td>Cuk: 10</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal:1528	F: 65	Zs: 97	Sz: 123	Só: 7,8	T.zs: 30	Cuk: 10		
Kcal:	F:	Zs:																																							
Sz:	Só:	T.zs:																																							
Cuk:																																									
Kcal:	F:	Zs:																																							
Sz:	Só:	T.zs:																																							
Cuk:																																									
Kcal:1042	F:37	Zs: 50																																							
Sz: 121	Só:16	T.zs:12																																							
Cuk: 0																																									
Kcal:1528	F: 65	Zs: 97																																							
Sz: 123	Só: 7,8	T.zs: 30																																							
Cuk: 10																																									

Az itt megjelölt allergén információk tájékoztató jellegűek,

kérjük, hogyha kérdése van ezzel kapcsolatban érdeklődjön az ételmezésvezetőnél.

**Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Jó étvágyat kívánunk!**

Összeállította: Csukáné Csőke Ibolya ételmezésvezető

Jóváhagyta: Csibi Lajos intézményvezető

# SZOCIÁLIS KONYHA ÉTLAP

2. hét

2025.01.06. – 2025.01.10.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek																																													
	Tejfölös karalábéleves	Zöldborsóleves	Brokkoli krémleves	Egri húsleves	Olasz zöldségleves																																													
	Erdész paprikás Copfocska tészta	Húsgombóc paradicsommártással Gyümölcs	Rántott sertésszelet Rizibizi Almabefőtt	Káposztás kocka	Vadas apróhús Makaróni tészta																																													
	<p>ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal: 1079</td> <td>F: 40</td> <td>Zs: 40</td> </tr> <tr> <td>Sz: 64</td> <td>Só:16</td> <td>T.zs: 14</td> </tr> <tr> <td>Cuk: 10</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Kcal: 1079	F: 40	Zs: 40	Sz: 64	Só:16	T.zs: 14	Cuk: 10			<p>ALLERGÉN: tej, glutén,szója,tojás,zeller,mustár</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal: 885</td> <td>F: 30</td> <td>Zs: 24</td> </tr> <tr> <td>Sz: 133</td> <td>Só: 9,6</td> <td>T.zs: 4</td> </tr> <tr> <td>Cuk: 30</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Kcal: 885	F: 30	Zs: 24	Sz: 133	Só: 9,6	T.zs: 4	Cuk: 30			<p>ALLERGÉN: tej, glutén,szója, tojás, zeller, mustár</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal: 1326</td> <td>F: 47</td> <td>Zs: 46</td> </tr> <tr> <td>Sz: 173</td> <td>Só:8,6</td> <td>T.zs: 11</td> </tr> <tr> <td>Cuk:20</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Kcal: 1326	F: 47	Zs: 46	Sz: 173	Só:8,6	T.zs: 11	Cuk:20			<p>ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár,</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal: 873</td> <td>F: 34</td> <td>Zs: 32</td> </tr> <tr> <td>Sz: 108</td> <td>Só: 9,5</td> <td>T.zs: 10</td> </tr> <tr> <td>Cuk: 0</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Kcal: 873	F: 34	Zs: 32	Sz: 108	Só: 9,5	T.zs: 10	Cuk: 0			<p>ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár,</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal: 920</td> <td>F: 38</td> <td>Zs: 32</td> </tr> <tr> <td>Sz: 118</td> <td>Só: 9,5</td> <td>T.zs: 9</td> </tr> <tr> <td>Cuk: 8</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Kcal: 920	F: 38	Zs: 32	Sz: 118	Só: 9,5	T.zs: 9	Cuk: 8		
Kcal: 1079	F: 40	Zs: 40																																																
Sz: 64	Só:16	T.zs: 14																																																
Cuk: 10																																																		
Kcal: 885	F: 30	Zs: 24																																																
Sz: 133	Só: 9,6	T.zs: 4																																																
Cuk: 30																																																		
Kcal: 1326	F: 47	Zs: 46																																																
Sz: 173	Só:8,6	T.zs: 11																																																
Cuk:20																																																		
Kcal: 873	F: 34	Zs: 32																																																
Sz: 108	Só: 9,5	T.zs: 10																																																
Cuk: 0																																																		
Kcal: 920	F: 38	Zs: 32																																																
Sz: 118	Só: 9,5	T.zs: 9																																																
Cuk: 8																																																		

Az itt megjelölt allergén információk tájékoztató jellegűek,

kérjük, hogyha kérdése van ezzel kapcsolatban érdeklődjön az ételmezésvezetőnél.

**Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Jó étvágyat kívánunk!**

Összeállította: Csukáné Csőke Ibolya ételmezésvezető

Jóváhagyta: Csibi Lajos intézményvezető

# SZOCIÁLIS KONYHA ÉTLAP

3. hét

2025. 01. 13. – 2025. 01. 17.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek																																													
<b>EBÉD</b>	Tejfölös zöldbableves	Májgaluska leves	Toszkán paradicsomleves	Palócleves	Galuska leves																																													
	Sonkás-gombás apróhús Párolt rizs	Burgonyafőzelék Sertéspörkölt	Sült csirke Petrezselymes burgonya Alma befőtt	Grízes metélt Narancs	Székelykáposzta																																													
	<p>ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal: 1070</td> <td>F: 36</td> <td>Zs: 43</td> </tr> <tr> <td>Sz: 128</td> <td>Só: 10</td> <td>T.zs: 12</td> </tr> <tr> <td>Cuk: 20</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Kcal: 1070	F: 36	Zs: 43	Sz: 128	Só: 10	T.zs: 12	Cuk: 20			<p>ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, szója, zeller, mustár</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal: 910</td> <td>F: 35</td> <td>Zs: 36</td> </tr> <tr> <td>Sz: 118</td> <td>Só: 13</td> <td>T.zs: 10</td> </tr> <tr> <td>Cuk: 10</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Kcal: 910	F: 35	Zs: 36	Sz: 118	Só: 13	T.zs: 10	Cuk: 10			<p>ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal: 844</td> <td>F: 44</td> <td>Zs: 26</td> </tr> <tr> <td>Sz: 101</td> <td>Só: 7,8</td> <td>T.zs: 10</td> </tr> <tr> <td>Cuk: 20</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Kcal: 844	F: 44	Zs: 26	Sz: 101	Só: 7,8	T.zs: 10	Cuk: 20			<p>ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal: 1074</td> <td>F: 39</td> <td>Zs: 29</td> </tr> <tr> <td>Sz: 181</td> <td>Só: 10</td> <td>T.zs: 5</td> </tr> <tr> <td>Cuk: 0</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Kcal: 1074	F: 39	Zs: 29	Sz: 181	Só: 10	T.zs: 5	Cuk: 0			<p>ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal: 896</td> <td>F: 32</td> <td>Zs: 46</td> </tr> <tr> <td>Sz: 78</td> <td>Só: 14</td> <td>T.zs: 12</td> </tr> <tr> <td>Cuk: 0</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Kcal: 896	F: 32	Zs: 46	Sz: 78	Só: 14	T.zs: 12	Cuk: 0		
Kcal: 1070	F: 36	Zs: 43																																																
Sz: 128	Só: 10	T.zs: 12																																																
Cuk: 20																																																		
Kcal: 910	F: 35	Zs: 36																																																
Sz: 118	Só: 13	T.zs: 10																																																
Cuk: 10																																																		
Kcal: 844	F: 44	Zs: 26																																																
Sz: 101	Só: 7,8	T.zs: 10																																																
Cuk: 20																																																		
Kcal: 1074	F: 39	Zs: 29																																																
Sz: 181	Só: 10	T.zs: 5																																																
Cuk: 0																																																		
Kcal: 896	F: 32	Zs: 46																																																
Sz: 78	Só: 14	T.zs: 12																																																
Cuk: 0																																																		

Az itt megjelölt allergén információk tájékoztató jellegűek,

kérjük, hogyha kérdése van ezzel kapcsolatban érdeklődjön az ételmezésvezetőnél.

**Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Jó étvágyat kívánunk!**

Összeállította: Csukáné Csőke Ibolya ételmezésvezető

Jóváhagyta: Csibi Lajos intézményvezető

## SZOCIÁLIS KONYHA ÉTLAP

4. hét

2025.01.20. – 2025.01.24.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek																																													
<b>EBÉD</b>	Magyaros gulyásleves	Gyöngybableves	Gombakrémleves	Kolbászos burgonyaleves	Alföldi gombóclevés																																													
	Tejbedara	Halpaprikás Szarvacska tészta Alma	Lecsós sertésszelet Sós burgonya Csemege uborka	Tavaszi rizseshús Gyümölcs	Lekváros bukta																																													
	ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: x-small;"> <tr><td>Kcal: 824</td><td>F: 39</td><td>Zs: 25</td></tr> <tr><td>Sz: 106</td><td>Só: 11</td><td>T.zs: 7</td></tr> <tr><td>Cuk: 22</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal: 824	F: 39	Zs: 25	Sz: 106	Só: 11	T.zs: 7	Cuk: 22			ALLERGÉN: tej, glutén, hal, szója, tojás, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: x-small;"> <tr><td>Kcal: 1047</td><td>F: 42</td><td>Zs: 29</td></tr> <tr><td>Sz: 140</td><td>Só: 7,3</td><td>T.zs: 9</td></tr> <tr><td>Cuk: 0</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal: 1047	F: 42	Zs: 29	Sz: 140	Só: 7,3	T.zs: 9	Cuk: 0			ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: x-small;"> <tr><td>Kcal: 794</td><td>F: 37</td><td>Zs: 28</td></tr> <tr><td>Sz: 93</td><td>Só: 14</td><td>T.zs: 8</td></tr> <tr><td>Cuk: 0</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal: 794	F: 37	Zs: 28	Sz: 93	Só: 14	T.zs: 8	Cuk: 0			ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: x-small;"> <tr><td>Kcal: 998</td><td>F: 39</td><td>Zs: 38</td></tr> <tr><td>Sz: 122</td><td>Só: 12</td><td>T.zs: 4</td></tr> <tr><td>Cuk: 0</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal: 998	F: 39	Zs: 38	Sz: 122	Só: 12	T.zs: 4	Cuk: 0			ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: x-small;"> <tr><td>Kcal: 1377</td><td>F: 46</td><td>Zs: 31</td></tr> <tr><td>Sz: 214</td><td>Só: 7,7</td><td>T.zs: 10</td></tr> <tr><td>Cuk: 25</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal: 1377	F: 46	Zs: 31	Sz: 214	Só: 7,7	T.zs: 10	Cuk: 25		
Kcal: 824	F: 39	Zs: 25																																																
Sz: 106	Só: 11	T.zs: 7																																																
Cuk: 22																																																		
Kcal: 1047	F: 42	Zs: 29																																																
Sz: 140	Só: 7,3	T.zs: 9																																																
Cuk: 0																																																		
Kcal: 794	F: 37	Zs: 28																																																
Sz: 93	Só: 14	T.zs: 8																																																
Cuk: 0																																																		
Kcal: 998	F: 39	Zs: 38																																																
Sz: 122	Só: 12	T.zs: 4																																																
Cuk: 0																																																		
Kcal: 1377	F: 46	Zs: 31																																																
Sz: 214	Só: 7,7	T.zs: 10																																																
Cuk: 25																																																		

Az itt megjelölt allergén információk tájékoztató jellegűek,

kérjük, hogyha kérdése van ezzel kapcsolatban érdeklődjön az ételmezésvezetőnél.

**Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!      Jó étvágyat kívánunk!**

Összeállította: Csukáné Csőke Ibolya ételmezésvezető

Jóváhagyta: Csibi Lajos intézményvezető

## SZOCIÁLIS KONYHA ÉTLAP

5. hét

2025.01.27. – 2025.01.31.

		Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek																																																											
<b>EBÉD</b>		Daragaluska leves	Tojásleves	Csontleves	Vegyes gyümölcsleves	Zöldséges lencseleves																																																											
		Rácbab paprikás	Erdélyi rakottkáposzta	Lacipecsenye Sárgarépás rizs	Paprikás burgonya kolbásszal	Zúzapörkölt Tarhonya Cékla saláta																																																											
	ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár	ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár	ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár	ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár	ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár	ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár																																																											
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">Kcal:</td><td style="text-align: center;">F:</td><td style="text-align: center;">Zs:</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">838</td><td style="text-align: center;">37</td><td style="text-align: center;">34</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">Sz: 90</td><td style="text-align: center;">Só: 14</td><td style="text-align: center;">T.zs: 11</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">Cuk: 10</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal:	F:	Zs:	838	37	34	Sz: 90	Só: 14	T.zs: 11	Cuk: 10			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">Kcal:</td><td style="text-align: center;">F:</td><td style="text-align: center;">Zs:</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">760</td><td style="text-align: center;">27</td><td style="text-align: center;">33</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">Sz: 79</td><td style="text-align: center;">Só: 13</td><td style="text-align: center;">T.zs: 8</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">Cuk: 0</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal:	F:	Zs:	760	27	33	Sz: 79	Só: 13	T.zs: 8	Cuk: 0			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">Kcal:</td><td style="text-align: center;">F:</td><td style="text-align: center;">Zs:</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">710</td><td style="text-align: center;">34</td><td style="text-align: center;">23</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">Sz: 90</td><td style="text-align: center;">Só: 15</td><td style="text-align: center;">T.zs: 8</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">Cuk: 0</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal:	F:	Zs:	710	34	23	Sz: 90	Só: 15	T.zs: 8	Cuk: 0			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">Kcal:</td><td style="text-align: center;">F:</td><td style="text-align: center;">Zs:</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">1016</td><td style="text-align: center;">30</td><td style="text-align: center;">50</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">Sz: 108</td><td style="text-align: center;">Só: 8,7</td><td style="text-align: center;">T.zs: 17</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">Cuk: 20</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal:	F:	Zs:	1016	30	50	Sz: 108	Só: 8,7	T.zs: 17	Cuk: 20			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">Kcal:</td><td style="text-align: center;">F:</td><td style="text-align: center;">Zs:</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">1074</td><td style="text-align: center;">58</td><td style="text-align: center;">37</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">Sz: 121</td><td style="text-align: center;">Só: 13</td><td style="text-align: center;">T.zs: 4</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">Cuk: 0</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal:	F:	Zs:	1074	58	37	Sz: 121	Só: 13	T.zs: 4	Cuk: 0		
Kcal:	F:	Zs:																																																															
838	37	34																																																															
Sz: 90	Só: 14	T.zs: 11																																																															
Cuk: 10																																																																	
Kcal:	F:	Zs:																																																															
760	27	33																																																															
Sz: 79	Só: 13	T.zs: 8																																																															
Cuk: 0																																																																	
Kcal:	F:	Zs:																																																															
710	34	23																																																															
Sz: 90	Só: 15	T.zs: 8																																																															
Cuk: 0																																																																	
Kcal:	F:	Zs:																																																															
1016	30	50																																																															
Sz: 108	Só: 8,7	T.zs: 17																																																															
Cuk: 20																																																																	
Kcal:	F:	Zs:																																																															
1074	58	37																																																															
Sz: 121	Só: 13	T.zs: 4																																																															
Cuk: 0																																																																	

Az itt megjelölt allergén információk tájékoztató jellegűek,

kérjük, hogy ha kérdése van ezzel kapcsolatban érdeklődjön az ételmezésvezetőnél.

**Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!      Jó étvágyat kívánunk!**

Összeállította: Csukáné Csőke Ibolya ételmezésvezető

Jóváhagyta: Csibi Lajos intézményvezető