

SZOCIÁLIS KONYHA ÉTLAP

10. hét

2026.03.02. – 2026.03.06.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek																																													
EBÉD	Tavaszi leves	Lebbencsleves	Sárgaborsó leves	Lencsegulyás	Szilvaleves																																													
	Rácbab paprikás	Erdélyi rakott káposzta Gyümölcs	Hortobágyi húsos palacsinta Tavaszi köret	Túrós derelye	Sült csirke Petrezselymes burgonya																																													
	ALLERGÉN: Tej, Glutén, Szója, Tojás, Zeller, Mustár <table><tr><td>Kcal:756</td><td>F:33</td><td>Zs: 32</td></tr><tr><td>Sz: 81</td><td>Só:14</td><td>T.zs:6</td></tr><tr><td>Cuk:20</td><td></td><td></td></tr></table>	Kcal:756	F:33	Zs: 32	Sz: 81	Só:14	T.zs:6	Cuk:20			ALLERGÉNEK: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár <table><tr><td>Kcal:795</td><td>F: 31</td><td>Zs: 32</td></tr><tr><td>Sz: 101</td><td>Só: 12</td><td>T.zs:11</td></tr><tr><td>Cuk: 0</td><td></td><td></td></tr></table>	Kcal:795	F: 31	Zs: 32	Sz: 101	Só: 12	T.zs:11	Cuk: 0			ALLERGÉNEK: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár <table><tr><td>Kcal:1332</td><td>F: 60</td><td>Zs: 42</td></tr><tr><td>Sz: 173</td><td>Só: 9,8</td><td>T.zs: 7</td></tr><tr><td>Cuk: 0</td><td></td><td></td></tr></table>	Kcal:1332	F: 60	Zs: 42	Sz: 173	Só: 9,8	T.zs: 7	Cuk: 0			ALLERGÉN: Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár <table><tr><td>Kcal:1075</td><td>F:56</td><td>Zs: 24</td></tr><tr><td>Sz: 178</td><td>Só:10</td><td>T.zs:5</td></tr><tr><td>Cuk: 10</td><td></td><td></td></tr></table>	Kcal:1075	F:56	Zs: 24	Sz: 178	Só:10	T.zs:5	Cuk: 10			ALLERGÉNEK: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár <table><tr><td>Kcal:809</td><td>F: 44</td><td>Zs: 26</td></tr><tr><td>Sz: 96</td><td>Só: 6,5</td><td>T.zs: 10</td></tr><tr><td>Cuk: 20</td><td></td><td></td></tr></table>	Kcal:809	F: 44	Zs: 26	Sz: 96	Só: 6,5	T.zs: 10	Cuk: 20		
Kcal:756	F:33	Zs: 32																																																
Sz: 81	Só:14	T.zs:6																																																
Cuk:20																																																		
Kcal:795	F: 31	Zs: 32																																																
Sz: 101	Só: 12	T.zs:11																																																
Cuk: 0																																																		
Kcal:1332	F: 60	Zs: 42																																																
Sz: 173	Só: 9,8	T.zs: 7																																																
Cuk: 0																																																		
Kcal:1075	F:56	Zs: 24																																																
Sz: 178	Só:10	T.zs:5																																																
Cuk: 10																																																		
Kcal:809	F: 44	Zs: 26																																																
Sz: 96	Só: 6,5	T.zs: 10																																																
Cuk: 20																																																		

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

2026.03.09. – 2026.03.13.

11. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek																																													
EBÉD	Csabai burgonyaleves	Sóska leves	Csontleves	Palócleves	Reszelttészta leves																																													
	Tarhonyás sertéshús	Hentestokány Copfocska tészta	Rántott csirkemell Petrezselymes rizs Csemege uborka	Lekváros bukta	Rakott burgonya kolbásszal																																													
	ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár <table><tr><td>Kcal:1037</td><td>F: 46</td><td>Zs: 45</td></tr><tr><td>Sz: 109</td><td>Só:13</td><td>T.zs:6</td></tr><tr><td>Cuk: 0</td><td></td><td></td></tr></table>	Kcal:1037	F: 46	Zs: 45	Sz: 109	Só:13	T.zs:6	Cuk: 0			ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár <table><tr><td>Kcal:983</td><td>F: 40</td><td>Zs: 30</td></tr><tr><td>Sz: 63</td><td>Só: 11</td><td>T.zs:11</td></tr><tr><td>Cuk: 35</td><td></td><td></td></tr></table>	Kcal:983	F: 40	Zs: 30	Sz: 63	Só: 11	T.zs:11	Cuk: 35			ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár <table><tr><td>Kcal:1005</td><td>F: 44</td><td>Zs: 24</td></tr><tr><td>Sz: 149</td><td>Só:12</td><td>T.zs: 7</td></tr><tr><td>Cuk:0</td><td></td><td></td></tr></table>	Kcal:1005	F: 44	Zs: 24	Sz: 149	Só:12	T.zs: 7	Cuk:0			ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár <table><tr><td>Kcal:1196</td><td>F: 39</td><td>Zs: 28</td></tr><tr><td>Sz: 185</td><td>Só:6,1</td><td>T.zs:10</td></tr><tr><td>Cuk: 25</td><td></td><td></td></tr></table>	Kcal:1196	F: 39	Zs: 28	Sz: 185	Só:6,1	T.zs:10	Cuk: 25			ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár, <table><tr><td>Kcal:862</td><td>F:30</td><td>Zs:40</td></tr><tr><td>Sz:90</td><td>Só:9,3</td><td>T.zs:13</td></tr><tr><td>Cuk: 0</td><td></td><td></td></tr></table>	Kcal:862	F:30	Zs:40	Sz:90	Só:9,3	T.zs:13	Cuk: 0		
Kcal:1037	F: 46	Zs: 45																																																
Sz: 109	Só:13	T.zs:6																																																
Cuk: 0																																																		
Kcal:983	F: 40	Zs: 30																																																
Sz: 63	Só: 11	T.zs:11																																																
Cuk: 35																																																		
Kcal:1005	F: 44	Zs: 24																																																
Sz: 149	Só:12	T.zs: 7																																																
Cuk:0																																																		
Kcal:1196	F: 39	Zs: 28																																																
Sz: 185	Só:6,1	T.zs:10																																																
Cuk: 25																																																		
Kcal:862	F:30	Zs:40																																																
Sz:90	Só:9,3	T.zs:13																																																
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

12. hét

2026. 03. 16. – 2026. 03. 20.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek																																													
EBÉD	Tarhonyaleves	Mészáros leves	Paradicsomleves	Tejfölös szárazbableves	Tojásleves																																													
	Grill virsli Burgonyafőzelék	Rakott tészta	Nyitrai sertésszelet Párolt rizs Almabefőtt	Bazsalikomos csirkemáj Sós burgonya Gyümölcs	Vadas apróhús Makaróni tészta																																													
	ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár <table><tr><td>Kcal:967</td><td>F:32</td><td>Zs:46</td></tr><tr><td>Sz:115</td><td>Só:13</td><td>T.zs:16</td></tr><tr><td>Cuk: 10</td><td></td><td></td></tr></table>	Kcal:967	F:32	Zs:46	Sz:115	Só:13	T.zs:16	Cuk: 10			ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, szója, zeller, mustár, dióféle <table><tr><td>Kcal:980</td><td>F:34</td><td>Zs:15</td></tr><tr><td>Sz:147</td><td>Só:8,2</td><td>T.zs:3</td></tr><tr><td>Cuk: 12</td><td></td><td></td></tr></table>	Kcal:980	F:34	Zs:15	Sz:147	Só:8,2	T.zs:3	Cuk: 12			ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár <table><tr><td>Kcal:1231</td><td>F:44</td><td>Zs:39</td></tr><tr><td>Sz:171</td><td>Só:6,3</td><td>T.zs:8</td></tr><tr><td>Cuk:20</td><td></td><td></td></tr></table>	Kcal:1231	F:44	Zs:39	Sz:171	Só:6,3	T.zs:8	Cuk:20			ALLERGÉN: tej, glutén, tojás zeller, mustár <table><tr><td>Kcal:1255</td><td>F:57</td><td>Zs:42</td></tr><tr><td>Sz:155</td><td>Só:6,3</td><td>T.zs:11</td></tr><tr><td>Cuk:15</td><td></td><td></td></tr></table>	Kcal:1255	F:57	Zs:42	Sz:155	Só:6,3	T.zs:11	Cuk:15			ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár <table><tr><td>Kcal:927</td><td>F:41</td><td>Zs:38</td></tr><tr><td>Sz:103</td><td>Só:8,3</td><td>T.zs:9</td></tr><tr><td>Cuk:8</td><td></td><td></td></tr></table>	Kcal:927	F:41	Zs:38	Sz:103	Só:8,3	T.zs:9	Cuk:8		
Kcal:967	F:32	Zs:46																																																
Sz:115	Só:13	T.zs:16																																																
Cuk: 10																																																		
Kcal:980	F:34	Zs:15																																																
Sz:147	Só:8,2	T.zs:3																																																
Cuk: 12																																																		
Kcal:1231	F:44	Zs:39																																																
Sz:171	Só:6,3	T.zs:8																																																
Cuk:20																																																		
Kcal:1255	F:57	Zs:42																																																
Sz:155	Só:6,3	T.zs:11																																																
Cuk:15																																																		
Kcal:927	F:41	Zs:38																																																
Sz:103	Só:8,3	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

2026.03.23. – 2026.03.27.

13. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek																																													
EBÉD	Árpagyöngy leves	Egri húsleves	Őszibarackleves	Zöldségleves	Hajdúsági pulykaleves																																													
	Paprikás burgonya kolbásszal	Diós, mákos búrkifli	Cigánypecsenye Hagymás törtburgonya	Lencsefőzelék Fasírt Gyümölcs	Mákos metélt																																													
	ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár <table><tr><td>Kcal:962</td><td>F:31</td><td>Zs:51</td></tr><tr><td>Sz:67</td><td>Só: 12</td><td>T.zs: 21</td></tr><tr><td>Cuk: 0</td><td></td><td></td></tr></table>	Kcal:962	F:31	Zs:51	Sz:67	Só: 12	T.zs: 21	Cuk: 0			ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár <table><tr><td>Kcal:626</td><td>F:34</td><td>Zs:25</td></tr><tr><td>Sz: 84</td><td>Só: 11</td><td>T.zs: 7</td></tr><tr><td>Cuk: 0</td><td></td><td></td></tr></table>	Kcal:626	F:34	Zs:25	Sz: 84	Só: 11	T.zs: 7	Cuk: 0			ALLERGÉN: tej, glutén <table><tr><td>Kcal:924</td><td>F:34</td><td>Zs:36</td></tr><tr><td>Sz:125</td><td>Só: 4,8</td><td>T.zs: 11</td></tr><tr><td>Cuk: 20</td><td></td><td></td></tr></table>	Kcal:924	F:34	Zs:36	Sz:125	Só: 4,8	T.zs: 11	Cuk: 20			ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár <table><tr><td>Kcal:846</td><td>F:35</td><td>Zs:24</td></tr><tr><td>Sz:117</td><td>Só: 10</td><td>T.zs: 6</td></tr><tr><td>Cuk: 10</td><td></td><td></td></tr></table>	Kcal:846	F:35	Zs:24	Sz:117	Só: 10	T.zs: 6	Cuk: 10			ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár, <table><tr><td>Kcal:1738</td><td>F:57</td><td>Zs:74</td></tr><tr><td>Sz: 201</td><td>Só: 17</td><td>T.zs: 12</td></tr><tr><td>Cuk: 50</td><td></td><td></td></tr></table>	Kcal:1738	F:57	Zs:74	Sz: 201	Só: 17	T.zs: 12	Cuk: 50		
Kcal:962	F:31	Zs:51																																																
Sz:67	Só: 12	T.zs: 21																																																
Cuk: 0																																																		
Kcal:626	F:34	Zs:25																																																
Sz: 84	Só: 11	T.zs: 7																																																
Cuk: 0																																																		
Kcal:924	F:34	Zs:36																																																
Sz:125	Só: 4,8	T.zs: 11																																																
Cuk: 20																																																		
Kcal:846	F:35	Zs:24																																																
Sz:117	Só: 10	T.zs: 6																																																
Cuk: 10																																																		
Kcal:1738	F:57	Zs:74																																																
Sz: 201	Só: 17	T.zs: 12																																																
Cuk: 50																																																		

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																																																													
2026.03.30. – 2026.03.31.																																																													
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek																																															
EBÉD			Pirított tésztaleves			Tejfölös burgonyaleves																																																							
			Párolt hús Paradicsomos káposztafőzelék Gyümölcs			Pásztortarhonya Csemege uborka																																																							
		ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, szója, zeller, mustár			ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár			ALLERGÉN:			ALLERGÉN:			ALLERGÉN:																																															
		<table><tr><td>Kcal:808</td><td>F:35</td><td>Zs:35</td></tr><tr><td>Sz: 84</td><td>Só:14</td><td>T.zs: 11</td></tr><tr><td>Cuk:10</td><td></td><td></td></tr></table>			Kcal:808	F:35	Zs:35	Sz: 84	Só:14	T.zs: 11	Cuk:10			<table><tr><td>Kcal:392</td><td>F:9</td><td>Zs:15</td></tr><tr><td>Sz: 54</td><td>Só:5,7</td><td>T.zs: 6</td></tr><tr><td>Cuk: 10</td><td></td><td></td></tr></table>			Kcal:392	F:9	Zs:15	Sz: 54	Só:5,7	T.zs: 6	Cuk: 10			<table><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:			<table><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:			<table><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:		
Kcal:808	F:35	Zs:35																																																											
Sz: 84	Só:14	T.zs: 11																																																											
Cuk:10																																																													
Kcal:392	F:9	Zs:15																																																											
Sz: 54	Só:5,7	T.zs: 6																																																											
Cuk: 10																																																													
Kcal:	F:	Zs:																																																											
Sz:	Só:	T.zs:																																																											
Cuk:																																																													
Kcal:	F:	Zs:																																																											
Sz:	Só:	T.zs:																																																											
Cuk:																																																													
Kcal:	F:	Zs:																																																											
Sz:	Só:	T.zs:																																																											
Cuk:																																																													

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