



ÉTLAP

1. hét

2024. január 1 - 2024. január 7

Idősek Otthona - Normál 5x

Főzőkonyha: Kollégium Konyha, 4150 Püspökladány, Hösök tere 2. tel.: 06-54/740-890 ; e-mail: konyha.kollegium@gmail.com

Normál

Étkezés	2024.01.01 Hétfő	2024.01.02 Kedd	2024.01.03 Szerda	2024.01.04 Csütörtök	2024.01.05 Péntek	2024.01.06 Szombat	2024.01.07 Vasárnap
Reggeli	Olasz felvágottas félbarna kenyér ^{1,6} Gyümölcs tea E: 822,02kcal, Zsír: 21,04g, Feh.: 21,55g CH: 135,20g, Cuk: 0,00g, Só: 3,19g					Bundás kenyér ^{1,3} Gyümölcs tea E: 831,86kcal, Zsír: 23,90g, Feh.: 18,61g CH: 133,31g, Cuk: 0,00g, Só: 2,01g	Paradicsom Főtt tojás 2 db ³ Gyümölcs tea kockasajt ⁷ Félbarna kenyér ¹ E: 755,87kcal, Zsír: 12,34g, Feh.: 21,20g CH: 137,00g, Cuk: 0,00g, Só: 1,81g
Tízórai	Ivólé E: 76,00kcal, Zsír: 1,00g, Feh.: 1,00g CH: 18,40g, Cuk: 0,00g, Só: 0,00g					Alma E: 171,60kcal, Zsír: 0,66g, Feh.: 0,88g CH: 37,62g, Cuk: 0,00g, Só: 0,01g	Háztartási keksz ¹ E: 414,00kcal, Zsír: 6,80g, Feh.: 9,80g CH: 78,00g, Cuk: 18,50g, Só: 0,00g
Ebéd	Erőleves cérnametél ^{1,3} Sertés fasírt ^{1,3,6} Majonézes burgonyasaláta ^{3,7,10} Félbarna kenyér ¹ E: 2 079,13kcal, Zsír: 92,43g, Feh.: 77,20g CH: 211,82g, Cuk: 6,00g, Só: 6,34g					Töklevess ^{1,7} Gombás zuzapörkölt csirke-zuzából ¹² Tarthonya köret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ Cékla E: 1 924,11kcal, Zsír: 80,21g, Feh.: 66,44g CH: 251,23g, Cuk: 0,00g, Só: 5,62g	Tavaszi zöldséglevess ^{1,3} Babéros burgonyafőzelék ^{1,7} Ripp-ropp ¹ Félbarna kenyér ¹ E: 1 715,70kcal, Zsír: 69,92g, Feh.: 49,11g CH: 218,21g, Cuk: 0,00g, Só: 6,96g
Uzsonna	Szilva befőtt E: 271,20kcal, Zsír: 0,00g, Feh.: 1,20g CH: 65,70g, Cuk: 34,26g, Só: 0,09g					Vizeszsemle ¹ Mini lekvár Mini margarin E: 209,22kcal, Zsír: 6,04g, Feh.: 5,42g CH: 37,22g, Cuk: 0,00g, Só: 0,75g	Natúr joghurt ⁷ E: 97,05kcal, Zsír: 5,40g, Feh.: 5,10g CH: 6,90g, Cuk: 0,00g, Só: 0,45g



ÉTLAP

1. hét

2024. január 1 - 2024. január 7

Idősek Otthona - Normál 5x

Főzőkonyha: Kollégium Konyha, 4150 Püspökladány, Hősök tere 2. tel.: 06-54/740-890 ; e-mail: konyha.kollegium@gmail.com

Normál

Vacsora	Tonhalkrémés félbarna kenyér^{1,4} Alma Gyümölcs tea E: 921,62kcal, Zsír: 13,30g, Feh.: 25,03g CH: 170,74g, Cuk: 0,00g, Só: 1,97g					Tojáskrémés félbarna kenyér^{1,3,10} Zöldpaprika Gyümölcs tea E: 699,56kcal, Zsír: 9,76g, Feh.: 15,54g CH: 135,09g, Cuk: 0,00g, Só: 1,87g	Fokhagymás felvágottas félbarna^{1,6} Gyümölcs tea E: 921,22kcal, Zsír: 33,84g, Feh.: 18,35g CH: 134,56g, Cuk: 0,00g, Só: 2,83g
---------	---	--	--	--	--	---	---

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt



ÉTLAP

1. hét

2024. január 1 - 2024. január 7

Idősek Otthona - Diétás 5x

Főzőkonyha: Kollégium Konyha, 4150 Püspökladány, Hősök tere 2. tel.: 06-54/740-890 ; e-mail: konyha.kollegium@gmail.com

Csökkentett szénhidrát

Étkezés	2024.01.01 Hétfő	2024.01.02 Kedd	2024.01.03 Szerda	2024.01.04 Csütörtök	2024.01.05 Péntek	2024.01.06 Szombat	2024.01.07 Vasárnap
Reggeli	Olasz felvágottas félbarna kenyér ^{1,6} Diétás tea E: 502,87kcal, Zsír: 21,04g, Feh.: 21,55g CH: 55,40g, Cuk: 0,00g, Só: 3,19g					Bundás kenyér ^{1,3} Diétás tea E: 512,71kcal, Zsír: 23,90g, Feh.: 18,61g CH: 53,51g, Cuk: 0,00g, Só: 2,01g	Paradicsom Főtt tojás 2 db ³ Diétás tea kockasajt ⁷ Félbarna kenyér ¹ E: 436,72kcal, Zsír: 12,34g, Feh.: 21,20g CH: 57,20g, Cuk: 0,00g, Só: 1,81g
Tízórai	Ivólé E: 76,00kcal, Zsír: 1,00g, Feh.: 1,00g CH: 18,40g, Cuk: 0,00g, Só: 0,00g					Alma E: 171,60kcal, Zsír: 0,66g, Feh.: 0,88g CH: 37,62g, Cuk: 0,00g, Só: 0,01g	Háztartási keksz, diétás ¹ E: 414,00kcal, Zsír: 6,80g, Feh.: 9,80g CH: 78,00g, Cuk: 18,50g, Só: 0,98g
Ebéd	Erőleves cérnametélte ^{1,3} Sertés fasírt ^{1,3,6} Majonézes burgonyasaláta ^{3,7,10} Félbarna kenyér ¹ E: 2 079,13kcal, Zsír: 92,43g, Feh.: 77,20g CH: 211,82g, Cuk: 6,00g, Só: 6,34g					Töklevés diétás ^{1,7} Vizeszsemle ¹ Gombás zuzapörkölt csirke-zuzából ¹² Tarhonya köret ^{1,3} Cékla E: 1 516,48kcal, Zsír: 70,15g, Feh.: 59,58g CH: 179,57g, Cuk: 0,00g, Só: 4,92g	Tavaszi zöldséglevés ^{1,3} Vizeszsemle ¹ Babéros burgonyafőzelék ^{1,7} Ripp-ropp ¹ E: 1 596,52kcal, Zsír: 68,86g, Feh.: 43,46g CH: 196,99g, Cuk: 0,00g, Só: 6,31g
Uzsonna	Nápolyi szelet diabetikus ¹ E: 194,40kcal, Zsír: 11,36g, Feh.: 2,80g CH: 22,80g, Cuk: 0,00g, Só: 0,00g					Vizeszsemle ¹ Diétás mini lekvár 1 db Mini margarin E: 211,72kcal, Zsír: 6,04g, Feh.: 5,42g CH: 37,95g, Cuk: 6,23g, Só: 0,75g	Natúr joghurt ⁷ E: 97,05kcal, Zsír: 5,40g, Feh.: 5,10g CH: 6,90g, Cuk: 0,00g, Só: 0,45g



ÉTLAP

1. hét

2024. január 1 - 2024. január 7

Idősek Otthona - Diétás 5x

Főzőkonyha: Kollégium Konyha, 4150 Püspökladány, Hősök tere 2. tel.: 06-54/740-890 ; e-mail: konyha.kollegium@gmail.com

Csökkentett szénhidrát

Vacsora	Tonhalkrémés félbarna kenyér^{1,4} Alma Diétás tea E: 602,47kcal, Zsír: 13,30g, Feh.: 25,03g CH: 90,94g, Cuk: 0,00g, Só: 1,97g					Tojáskrémés félbarna kenyér^{1,3,10} Zöldpaprika Diétás tea E: 380,41kcal, Zsír: 9,76g, Feh.: 15,54g CH: 55,29g, Cuk: 0,00g, Só: 1,87g	Fokhagymás felvágottas félbarna^{1,6} Diétás tea E: 602,07kcal, Zsír: 33,84g, Feh.: 18,35g CH: 54,76g, Cuk: 0,00g, Só: 2,83g
---------	--	--	--	--	--	--	--

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt



ÉTLAP

1. hét

2024. január 1 - 2024. január 7

Idősek Otthona - Tejérzékeny, diétás 5x

Főzőkonyha: Kollégium Konyha, 4150 Püspökladány, Hösök tere 2. tel.: 06-54/740-890 ; e-mail: konyha.kollegium@gmail.com

Tejmentes, Csökk.Ch

Étkezés	2024.01.01 Hétfő	2024.01.02 Kedd	2024.01.03 Szerda	2024.01.04 Csütörtök	2024.01.05 Péntek	2024.01.06 Szombat	2024.01.07 Vasárnap
Reggeli	Olasz felvágottas félbarna kenyér ^{1,6} Diétás tea E: 502,87kcal, Zsír: 21,04g, Feh.: 21,55g CH: 55,40g, Cuk: 0,00g, Só: 3,19g					Bundás kenyér ^{1,3} Diétás tea E: 512,71kcal, Zsír: 23,90g, Feh.: 18,61g CH: 53,51g, Cuk: 0,00g, Só: 2,01g	Paradicsom Főtt tojás 2 db ³ Diétás tea Laktózmentes kockasajt, 2db Félbarna kenyér ¹ E: 438,09kcal, Zsír: 11,20g, Feh.: 24,61g CH: 56,26g, Cuk: 0,00g, Só: 1,90g
Tízórai	Ivólé E: 76,00kcal, Zsír: 1,00g, Feh.: 1,00g CH: 18,40g, Cuk: 0,00g, Só: 0,00g					Alma E: 171,60kcal, Zsír: 0,66g, Feh.: 0,88g CH: 37,62g, Cuk: 0,00g, Só: 0,01g	Háztartási keksz, diétás ¹ E: 414,00kcal, Zsír: 6,80g, Feh.: 9,80g CH: 78,00g, Cuk: 18,50g, Só: 0,98g
Ebéd	Erőleves cérnámetélt ^{1,3} Tört burgonya Sertés fasírt ^{1,3,6} Félbarna kenyér ¹ E: 1 405,13kcal, Zsír: 48,76g, Feh.: 70,80g CH: 176,91g, Cuk: 0,00g, Só: 5,48g					Töklevés rizstejjel ¹ Vizeszsemle ¹ Gombás zuzapörkölt csirke-zuzából ^{1,2} Tarhonya köret ^{1,3} Cékla E: 1 662,97kcal, Zsír: 64,44g, Feh.: 58,87g CH: 229,98g, Cuk: 1,20g, Só: 4,89g	Tavaszi zöldséglevés ^{1,3} Vizeszsemle ¹ Babéros burgonyafőzelék ¹ Ripp-ropp ¹ E: 1 451,68kcal, Zsír: 65,18g, Feh.: 39,53g CH: 175,44g, Cuk: 1,32g, Só: 6,55g
Uzsonna	Nápolyi szelet diabetikus ¹ E: 194,40kcal, Zsír: 11,36g, Feh.: 2,80g CH: 22,80g, Cuk: 0,00g, Só: 0,00g					Vizeszsemle ¹ Diétás mini lekvár 1 db Mini margarin E: 211,72kcal, Zsír: 6,04g, Feh.: 5,42g CH: 37,95g, Cuk: 6,23g, Só: 0,75g	Nápolyi szelet diabetikus ¹ E: 194,40kcal, Zsír: 11,36g, Feh.: 2,80g CH: 22,80g, Cuk: 0,00g, Só: 0,00g



ÉTLAP

1. hét

2024. január 1 - 2024. január 7

Idősek Otthona - Tejérzékeny, diétás 5x

Főzőkonyha: Kollégium Konyha, 4150 Püspökladány, Hősök tere 2. tel.: 06-54/740-890 ; e-mail: konyha.kollegium@gmail.com

Tejmentes, Csökk.Ch

Vacsora	Tonhalkrémés félbarna kenyér^{1,4} Alma Diétás tea E: 602,47kcal, Zsír: 13,30g, Feh.: 25,03g CH: 90,94g, Cuk: 0,00g, Só: 1,97g					Tojáskrémés félbarna kenyér^{1,3,10} Zöldpaprika Diétás tea E: 380,41kcal, Zsír: 9,76g, Feh.: 15,54g CH: 55,29g, Cuk: 0,00g, Só: 1,87g	Fokhagymás felvágott⁶ Diétás tea E: 180,37kcal, Zsír: 17,04g, Feh.: 4,55g CH: 2,17g, Cuk: 0,00g, Só: 0,83g
---------	--	--	--	--	--	--	---

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt