



ÉTLAP

2. hét

2024. január 8 - 2024. január 14

Idősek Otthona - Normál 5x

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

Normál

Étkezés	2024.01.08 Hétfő	2024.01.09 Kedd	2024.01.10 Szerda	2024.01.11 Csütörtök	2024.01.12 Péntek	2024.01.13 Szombat	2024.01.14 Vasárnap
Reggeli						Rántotta ³ Paradicsom Gyümölcs tea Félbarna kenyér ¹ E: 784,40kcal, Zsír: 15,81g, Feh.: 22,84g CH: 134,08g, Cuk: 0,00g, Só: 1,77g	Sült debreceni kolbász mustárral ¹⁰ Gyümölcs tea Félbarna kenyér ¹ E: 1 233,50kcal, Zsír: 60,52g, Feh.: 32,69g CH: 136,19g, Cuk: 0,00g, Só: 4,88g
Tízórai						Vizeszsemle ¹ Sertésmájkrém ^{1,6,10} E: 306,15kcal, Zsír: 10,62g, Feh.: 12,17g CH: 39,62g, Cuk: 0,00g, Só: 1,62g	Banán E: 252,00kcal, Zsír: 0,24g, Feh.: 3,12g CH: 58,08g, Cuk: 0,00g, Só: 0,13g
Ebéd						Eperleves ^{1,7} Milánói makaróni ^{1,3,6,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 848,76kcal, Zsír: 42,66g, Feh.: 67,71g CH: 293,79g, Cuk: 0,95g, Só: 6,61g	Magyaros zöldborsóleves ^{1,3,9} Vadas sertésragu ^{1,7,10} Szarvacska tésztaköret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 1 571,33kcal, Zsír: 49,19g, Feh.: 65,51g CH: 216,02g, Cuk: 0,00g, Só: 3,93g
Uzsonna						Körte E: 106,00kcal, Zsír: 0,60g, Feh.: 0,80g CH: 24,00g, Cuk: 0,00g, Só: 0,01g	Ivólé E: 76,00kcal, Zsír: 1,00g, Feh.: 1,00g CH: 18,40g, Cuk: 0,00g, Só: 0,00g
Vacsora						Tepertőkrémes félbarna kenyér ¹ Zöldpaprika Gyümölcs tea E: 890,52kcal, Zsír: 30,61g, Feh.: 15,63g CH: 136,02g, Cuk: 0,00g, Só: 2,19g	Disznósajt Gyümölcs tea Félbarna kenyér ¹ Savanyú apró káposzta E: 994,91kcal, Zsír: 35,80g, Feh.: 29,55g CH: 136,71g, Cuk: 0,00g, Só: 6,85g

Allergének: 1. Glutén, 2. Tojás, 3. Rákfélék és azokból készült termékek, 4. Halak és azokból készült termékek, 5. Földpióc, 6. Szója, 7. Tej és abból készült termékek, 8. Diófélék, 9. Zeller és abból készült termékek, 10. Mustár és abból készült termékek, 11. Szezám, 12. Kenőanyag, 13. Puhatestűk, 14. Csillagfű

Étkezési napló: 2024. január 8 - 2024. január 14

A változtatás jogát fenntartjuk!



ÉTLAP

2. hét

2024. január 8 - 2024. január 14

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	2024.01.08 Hétfő	2024.01.09 Kedd	2024.01.10 Szerda	2024.01.11 Csütörtök	2024.01.12 Péntek	2024.01.13 Szombat	2024.01.14 Vasárnap
Reggeli						Rántotta ³ Paradicsom Diétás tea Félbarna kenyér ¹ E: 465,25kcal, Zsír: 15,81g, Feh.: 22,84g CH: 54,28g, Cuk: 0,00g, Só: 1,77g	Sült debreceni kolbász mustárral ¹⁰ Diétás tea Félbarna kenyér ¹ E: 914,35kcal, Zsír: 60,52g, Feh.: 32,69g CH: 56,39g, Cuk: 0,00g, Só: 4,88g
Tízórai						Vizeszsemle ¹ Sertésmájkrém ^{1,6,10} E: 306,15kcal, Zsír: 10,62g, Feh.: 12,17g CH: 39,62g, Cuk: 0,00g, Só: 1,62g	Alma E: 171,60kcal, Zsír: 0,66g, Feh.: 0,88g CH: 37,62g, Cuk: 0,00g, Só: 0,01g
Ebéd						Eperleves diétás ^{1,7} Vizeszsemle ¹ Milánói makaróni ^{1,3,6,7} E: 1 478,68kcal, Zsír: 35,10g, Feh.: 66,36g CH: 219,51g, Cuk: 0,95g, Só: 6,57g	Magyaros zöldborsóleves ^{1,3,9} Vizeszsemle ¹ Vadas sertésragu ^{1,7,10} Szarvacska tésztaköret ^{1,3} E: 1 604,97kcal, Zsír: 48,67g, Feh.: 65,20g CH: 225,58g, Cuk: 0,00g, Só: 3,93g
Uzsonna						Körte E: 106,00kcal, Zsír: 0,60g, Feh.: 0,80g CH: 24,00g, Cuk: 0,00g, Só: 0,01g	Ivólé E: 76,00kcal, Zsír: 1,00g, Feh.: 1,00g CH: 18,40g, Cuk: 0,00g, Só: 0,00g
Vacsora						Tepertőkrémes félbarna kenyér ¹ Zöldpaprika Diétás tea E: 571,37kcal, Zsír: 30,61g, Feh.: 15,63g CH: 56,22g, Cuk: 0,00g, Só: 2,19g	Disznósajt Diétás tea Félbarna kenyér ¹ Savanyú apró káposzta E: 675,76kcal, Zsír: 35,80g, Feh.: 29,55g CH: 56,91g, Cuk: 0,00g, Só: 6,85g

Allergének:
Élelmiszerallergiák: 1. Glutén, 2. Tojás, 3. Rákfélék és azokból készült termékek, 4. Halak és azokból készült termékek, 5. Földiparazita 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. Kenő-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfű. A változtatás jogát fenntartjuk. 30 évig érvényes kártyánk!



ÉTLAP

2. hét

2024. január 8 - 2024. január 14

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

Étkezés	2024.01.08 Hétfő	2024.01.09 Kedd	2024.01.10 Szerda	2024.01.11 Csütörtök	2024.01.12 Péntek	2024.01.13 Szombat	2024.01.14 Vasárnap
Reggeli						Rántotta ³ Paradicsom Diétás tea Félbarna kenyér ¹ E: 465,25kcal, Zsír: 15,81g, Feh.: 22,84g CH: 54,28g, Cuk: 0,00g, Só: 1,77g	Sült debreceni kolbász mustárral ¹⁰ Diétás tea Félbarna kenyér ¹ E: 914,35kcal, Zsír: 60,52g, Feh.: 32,69g CH: 56,39g, Cuk: 0,00g, Só: 4,88g
Tízórai						Vizeszsemle ¹ Sertésmájkrém ^{1,6,10} E: 306,15kcal, Zsír: 10,62g, Feh.: 12,17g CH: 39,62g, Cuk: 0,00g, Só: 1,62g	Alma E: 171,60kcal, Zsír: 0,66g, Feh.: 0,88g CH: 37,62g, Cuk: 0,00g, Só: 0,01g
Ebéd						Vizeszsemle ¹ Eperleves rizstejjel, diétás ¹ Milánói makaróni sajt nélkül ^{1,3,6} E: 1 144,97kcal, Zsír: 20,24g, Feh.: 48,39g CH: 188,09g, Cuk: 1,32g, Só: 5,30g	Magyaros zöldborsóleves ^{1,3,9} Vizeszsemle ¹ Vadas sertésragu tejmentes, diétás ^{1,10} Szarvacska tésztaköret ^{1,3} E: 1 369,38kcal, Zsír: 33,10g, Feh.: 59,08g CH: 208,50g, Cuk: 0,00g, Só: 5,09g
Uzsonna						Körte E: 106,00kcal, Zsír: 0,60g, Feh.: 0,80g CH: 24,00g, Cuk: 0,00g, Só: 0,01g	Ivólé E: 76,00kcal, Zsír: 1,00g, Feh.: 1,00g CH: 18,40g, Cuk: 0,00g, Só: 0,00g



ÉTLAP

2. hét

2024. január 8 - 2024. január 14

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						Tepertőkrémes félbarna kenyér¹ Zöldpaprika Diétás tea E: 571,37kcal, Zsír: 30,61g, Feh.: 15,63g CH: 56,22g, Cuk: 0,00g, Só: 2,19g	Disznósajt Diétás tea Félbarna kenyér¹ Savanyú apró káposzta E: 675,76kcal, Zsír: 35,80g, Feh.: 29,55g CH: 56,91g, Cuk: 0,00g, Só: 6,85g
---------	--	--	--	--	--	---	---

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