



ÉTLAP

3. hét

2024. január 15 - 2024. január 21

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	2024.01.15 Hétfő	2024.01.16 Kedd	2024.01.17 Szerda	2024.01.18 Csütörtök	2024.01.19 Péntek	2024.01.20 Szombat	2024.01.21 Vasárnap
Reggeli						Melegszendvics ^{1,6,7,10} Gyümölcs tea E: 871,43kcal, Zsír: 19,24g, Feh.: 25,17g CH: 147,83g, Cuk: 0,00g, Só: 3,43g	Főtt (S) virsli mustárral ^{6,10} Gyümölcs tea Félbarna kenyér ¹ E: 949,22kcal, Zsír: 28,40g, Feh.: 34,61g CH: 136,51g, Cuk: 0,00g, Só: 5,20g
Tízórai						Narancs E: 82,80kcal, Zsír: 0,40g, Feh.: 1,20g CH: 17,00g, Cuk: 0,00g, Só: 0,01g	Meggy befőtt E: 325,08kcal, Zsír: 0,65g, Feh.: 2,16g CH: 74,88g, Cuk: 43,20g, Só: 0,02g
Ebéd						Paradicsomleves ^{1,3} Rántott csirkecomb ^{1,3,6} Mexikói rizs Félbarna kenyér ¹ E: 1 911,72kcal, Zsír: 64,42g, Feh.: 68,33g CH: 255,13g, Cuk: 0,00g, Só: 4,30g	Sárgaborsóleves ^{1,3,12} Rakott tészta ^{1,3,7,12} Félbarna kenyér ¹ E: 2 033,08kcal, Zsír: 65,17g, Feh.: 87,64g CH: 267,63g, Cuk: 0,40g, Só: 3,94g
Uzsonna						Háztartási keksz ¹ E: 414,00kcal, Zsír: 6,80g, Feh.: 9,80g CH: 78,00g, Cuk: 18,50g, Só: 0,00g	Ivólé E: 76,00kcal, Zsír: 1,00g, Feh.: 1,00g CH: 18,40g, Cuk: 0,00g, Só: 0,00g
Vacsora						Tömlős sajt ⁷ Zöldpaprika Gyümölcs tea Félbarna kenyér ¹ E: 745,52kcal, Zsír: 14,19g, Feh.: 17,25g CH: 135,27g, Cuk: 0,00g, Só: 2,71g	Kígyóuborka Juhtúró ⁷ Gyümölcs tea Félbarna kenyér ¹ E: 810,02kcal, Zsír: 18,56g, Feh.: 22,43g CH: 136,72g, Cuk: 0,00g, Só: 2,27g

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Élelmezésvezető: Kiss Nikolett ; Tápl. tud. szakember: Duró Zoltánné

A változtatás jogát fenntartjuk! Jó étvágyat kívánunk!



ÉTLAP

3. hét

2024. január 15 - 2024. január 21

Idősek Otthona - Diétás 5x

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

Csökkentett szénhidrát

Étkezés	2024.01.15 Hétfő	2024.01.16 Kedd	2024.01.17 Szerda	2024.01.18 Csütörtök	2024.01.19 Péntek	2024.01.20 Szombat	2024.01.21 Vasárnap
Reggeli						Melegszendvics ^{1,6,7,10} Diétás tea E: 552,28kcal, Zsír: 19,24g, Feh.: 25,17g CH: 68,03g, Cuk: 0,00g, Só: 3,43g	Főtt (S) virsli mustárral ^{6,10} Diétás tea Félbarna kenyér ¹ E: 630,07kcal, Zsír: 28,40g, Feh.: 34,61g CH: 56,71g, Cuk: 0,00g, Só: 5,20g
Tízórai						Alma E: 171,60kcal, Zsír: 0,66g, Feh.: 0,88g CH: 37,62g, Cuk: 0,00g, Só: 0,01g	Nápolyi szelet diabetikus ¹ E: 194,40kcal, Zsír: 11,36g, Feh.: 2,80g CH: 22,80g, Cuk: 0,00g, Só: 0,00g
Ebéd						Paradicsomleves diétás ^{1,3} Vizeszsemle ¹ Rántott csirkecomb ^{1,3,6} Mexikói rizs E: 1 591,97kcal, Zsír: 52,75g, Feh.: 67,27g CH: 201,71g, Cuk: 0,00g, Só: 4,28g	Sárgaborsóleves ^{1,3,12} Vizeszsemle ¹ Rakott tészta ^{1,3,7,12} E: 2 066,72kcal, Zsír: 64,65g, Feh.: 87,33g CH: 277,19g, Cuk: 0,40g, Só: 3,94g
Uzsonna						Háztartási keksz, diétás ¹ E: 414,00kcal, Zsír: 6,80g, Feh.: 9,80g CH: 78,00g, Cuk: 18,50g, Só: 0,98g	Ivólé E: 76,00kcal, Zsír: 1,00g, Feh.: 1,00g CH: 18,40g, Cuk: 0,00g, Só: 0,00g
Vacsora						Tömlős sajt ⁷ Zöldpaprika Diétás tea Félbarna kenyér ¹ E: 426,37kcal, Zsír: 14,19g, Feh.: 17,25g CH: 55,47g, Cuk: 0,00g, Só: 2,71g	Kígyóuborka Juhtúró ⁷ Diétás tea Félbarna kenyér ¹ E: 490,87kcal, Zsír: 18,56g, Feh.: 22,43g CH: 56,92g, Cuk: 0,00g, Só: 2,27g

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

Élmezésvezető: Kiss Nikolett ; Tápl. tud. szakember: Duró Zoltánné

A változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk!

3. hét

Idősek Otthona - Tejérzékeny, diétás 5x

Tejmentes, Csökk.Ch

Étkezés	2024.01.15 Hétfő	2024.01.16 Kedd	2024.01.17 Szerda	2024.01.18 Csütörtök	2024.01.19 Péntek	2024.01.20 Szombat	2024.01.21 Vasárnap
Reggeli						Melegszendvics sajt nélkül ^{1,6,10} Diétás tea E: 448,18kcal, Zsír: 11,14g, Feh.: 16,77g CH: 68,03g, Cuk: 0,00g, Só: 3,16g	Főtt (S) virsli mustárral ^{6,10} Diétás tea Félbarna kenyér ¹ E: 630,07kcal, Zsír: 28,40g, Feh.: 34,61g CH: 56,71g, Cuk: 0,00g, Só: 5,20g
Tízórai						Alma E: 171,60kcal, Zsír: 0,66g, Feh.: 0,88g CH: 37,62g, Cuk: 0,00g, Só: 0,01g	Nápolyi szelet diabetikus ¹ E: 194,40kcal, Zsír: 11,36g, Feh.: 2,80g CH: 22,80g, Cuk: 0,00g, Só: 0,00g
Ebéd						Vizeszsemle ¹ Paradicsomleves diétás ^{1,3} Rántott csirkecomb ^{1,3,6} Mexikói rizs E: 1 591,97kcal, Zsír: 52,75g, Feh.: 67,27g CH: 201,71g, Cuk: 0,00g, Só: 4,28g	Sárgaborsóleves ^{1,3,12} Vizeszsemle ¹ Rakott tészta tejföl nélkül ^{1,3,12} E: 1 565,56kcal, Zsír: 34,23g, Feh.: 76,12g CH: 232,45g, Cuk: 0,40g, Só: 4,91g
Uzsonna						Háztartási keksz, diétás ¹ E: 414,00kcal, Zsír: 6,80g, Feh.: 9,80g CH: 78,00g, Cuk: 18,50g, Só: 0,98g	Ivólé E: 76,00kcal, Zsír: 1,00g, Feh.: 1,00g CH: 18,40g, Cuk: 0,00g, Só: 0,00g
Vacsora						Szárnycsőrű májkrém 2db ^{1,6,10} Zöldpaprika Diétás tea Félbarna kenyér ¹ E: 519,27kcal, Zsír: 15,52g, Feh.: 23,46g CH: 69,54g, Cuk: 0,00g, Só: 3,26g	Pecsényezsíros félbarna kenyér ¹ Kígyóúrborka Diétás tea E: 431,73kcal, Zsír: 31,60g, Feh.: 11,44g CH: 54,84g, Cuk: 0,00g, Só: 1,36g

Élelmiszervezető: Kiss-Nikolai László
Lapát: szakember: Duro Zoltán
A vállalkozás vezetője: Jánosné Csikós Zsuzsanna
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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kávé díszítő 13. Állatestüek 14. Csillagmag