



ÉTLAP

4. hét

2024. január 22 - 2024. január 28

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	2024.01.22 Hétfő	2024.01.23 Kedd	2024.01.24 Szerda	2024.01.25 Csütörtök	2024.01.26 Péntek	2024.01.27 Szombat	2024.01.28 Vasárnap
Reggeli						Bundás kenyér ^{1,3} Gyümölcs tea E: 831,86kcal, Zsír: 23,90g, Feh.: 18,61g CH: 133,31g, Cuk: 0,00g, Só: 2,01g	Sült császárszalonna Paradicsom Gyümölcs tea Félbarna kenyér ¹ E: 1 142,42kcal, Zsír: 55,74g, Feh.: 23,50g CH: 133,72g, Cuk: 0,00g, Só: 4,96g
Tízórai						Körte E: 106,00kcal, Zsír: 0,60g, Feh.: 0,80g CH: 24,00g, Cuk: 0,00g, Só: 0,01g	Györi édes keksz ^{1,3,7} E: 314,00kcal, Zsír: 2,11g, Feh.: 9,96g CH: 63,46g, Cuk: 9,99g, Só: 0,04g
Ebéd						Erdei gyümölcsleves ^{1,7} Rakott inyenc zöldségek ⁷ Félbarna kenyér ¹ E: 1 630,61kcal, Zsír: 40,04g, Feh.: 51,74g CH: 253,69g, Cuk: 0,00g, Só: 3,01g	Zöldségleves cérnametélte ^{1,3} Sertéspaprikás ^{1,7,12} Orsó tésztaköret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 1 382,87kcal, Zsír: 39,08g, Feh.: 62,73g CH: 201,02g, Cuk: 0,00g, Só: 4,04g
Uzsonna						Kókuszrúd ^{1,3,7} E: 324,00kcal, Zsír: 19,00g, Feh.: 7,00g CH: 29,00g, 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
Vacsora						Zala felvágottas félbarna kenyér ^{1,6} Kápia paprika Gyümölcs tea E: 790,27kcal, Zsír: 17,68g, Feh.: 20,23g CH: 136,15g, Cuk: 0,00g, Só: 2,89g	Kenőmájas félbarna kenyér ^{1,6} Zöldpaprika Gyümölcs tea E: 711,82kcal, Zsír: 8,46g, Feh.: 20,78g CH: 137,64g, Cuk: 0,00g, Só: 2,60g

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. Csillagfűrt

Élelmezésvezető: Kiss Nikolett ; Tápl. tud. szakember: Duró Zoltánné A változtatás jogát fenntartjuk! Jó étvágyat kívánunk!



ÉTLAP

4. hét

2024. január 22 - 2024. január 28

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	2024.01.22 Hétfő	2024.01.23 Kedd	2024.01.24 Szerda	2024.01.25 Csütörtök	2024.01.26 Péntek	2024.01.27 Szombat	2024.01.28 Vasárnap
Reggeli						Bundás kenyér ^{1,3} Diétás tea E: 512,71kcal, Zsír: 23,90g, Feh.: 18,61g CH: 53,51g, Cuk: 0,00g, Só: 2,01g	Sült császárszalonna Paradicsom Diétás tea Félbarna kenyér ¹ E: 823,27kcal, Zsír: 55,74g, Feh.: 23,50g CH: 53,92g, Cuk: 0,00g, Só: 4,96g
Tízórai						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
Ebéd						Erdei gyümölcsleves diétás ^{1,7} Vizeszsemle ¹ Rakott ínyenc zöldségek ⁷ E: 1 272,75kcal, Zsír: 39,52g, Feh.: 51,43g CH: 165,25g, Cuk: 0,00g, Só: 3,01g	Zöldségleves cérnametélttel ^{1,3} Vizeszsemle ¹ Sertéspaprikás ^{1,7,12} Orsó tésztaköret ^{1,3} E: 1 416,51kcal, Zsír: 38,56g, Feh.: 62,42g CH: 210,58g, Cuk: 0,00g, Só: 4,04g
Uzsonna						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	Alma E: 171,60kcal, Zsír: 0,66g, Feh.: 0,88g CH: 37,62g, Cuk: 0,00g, Só: 0,01g



ÉTLAP

4. hét

2024. január 22 - 2024. január 28

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						Zala felvágottas félbarna kenyér^{1,6} Kápia paprika Diétás tea E: 471,12kcal, Zsír: 17,68g, Feh.: 20,23g CH: 56,35g, Cuk: 0,00g, Só: 2,89g	Kenőmájas félbarna kenyér^{1,6} Zöldpaprika Diétás tea E: 392,67kcal, Zsír: 8,46g, Feh.: 20,78g CH: 57,84g, Cuk: 0,00g, Só: 2,60g
---------	--	--	--	--	--	---	---

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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt



ÉTLAP

4. hét

2024. január 22 - 2024. január 28

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	2024.01.22 Hétfő	2024.01.23 Kedd	2024.01.24 Szerda	2024.01.25 Csütörtök	2024.01.26 Péntek	2024.01.27 Szombat	2024.01.28 Vasárnap
Reggeli						Bundás kenyér ^{1,3} Diétás tea E: 512,71kcal, Zsír: 23,90g, Feh.: 18,61g CH: 53,51g, Cuk: 0,00g, Só: 2,01g	Sült császárszalonna Paradicsom Diétás tea Félbarna kenyér ¹ E: 823,27kcal, Zsír: 55,74g, Feh.: 23,50g CH: 53,92g, Cuk: 0,00g, Só: 4,96g
Tízórai						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
Ebéd						Vizeszsemle ¹ Erdei gyümölcsleves rizstejjel, diétás ¹ Rakott ínyenc zöldségek tejföl E: 1 031,93kcal, Zsír: 15,61g, Feh.: 47,80g CH: 163,53g, Cuk: 2,08g, Só: 2,87g	Zöldségleves cérnametélte ^{1,3} Vizeszsemle ¹ Sertéspaprikás tejföl nélkül ^{1,12} Orsó tésztaköret ^{1,3} E: 1 354,71kcal, Zsír: 32,56g, Feh.: 61,61g CH: 209,62g, Cuk: 0,00g, Só: 4,01g
Uzsonna						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	Alma E: 171,60kcal, Zsír: 0,66g, Feh.: 0,88g CH: 37,62g, Cuk: 0,00g, Só: 0,01g



ÉTLAP

4. hét

2024. január 22 - 2024. január 28

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						Zala felvágott ⁶ Kápia paprika Diétás tea Félbarna kenyér ¹ E: 438,37kcal, Zsír: 13,68g, Feh.: 20,91g CH: 56,33g, Cuk: 0,00g, Só: 2,81g	Kenőmájas félbarna kenyér ^{1,6} Zöldpaprika Diétás tea E: 392,67kcal, Zsír: 8,46g, Feh.: 20,78g CH: 57,84g, Cuk: 0,00g, Só: 2,60g
---------	--	--	--	--	--	--	--

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