



ÉTLAP

5. hét

2024. január 29 - 2024. február 4

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	2024.01.29 Hétfő	2024.01.30 Kedd	2024.01.31 Szerda	2024.02.01 Csütörtök	2024.02.02 Péntek	2024.02.03 Szombat	2024.02.04 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						Őszibarack befőtt E: 175,60kcal, Zsír: 0,00g, Feh.: 1,00g CH: 42,40g, Cuk: 28,00g, Só: 0,01g	Tejszelet ^{1,7} E: 132,00kcal, Zsír: 8,02g, Feh.: 3,07g CH: 11,70g, Cuk: 8,90g, Só: 0,13g
Ebéd						Zellerleves ^{1,7,9} Pásztor tarhonya virslivel ^{1,3,6,12} Félbarna kenyér ¹ E: 1 652,24kcal, Zsír: 77,53g, Feh.: 49,63g CH: 203,68g, Cuk: 0,00g, Só: 5,63g	Reszelt tésztaleves ^{1,3} Bakonyi sertés tokány ^{1,7} Copfocska tészta köret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 1 372,49kcal, Zsír: 52,58g, Feh.: 55,41g CH: 180,77g, Cuk: 0,00g, Só: 2,92g
Uzsonna						Vizeszsemle ¹ Mini méz Mini margarin E: 243,62kcal, Zsír: 6,04g, Feh.: 5,43g CH: 47,30g, 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

5. hét

2024. január 29 - 2024. február 4

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						Sonkakrémés félbarna kenyér^{1,6} Gyümölcs tea E: 745,02kcal, Zsír: 10,64g, Feh.: 27,13g CH: 134,01g, Cuk: 0,00g, Só: 3,87g	Tejszínes krémsajtos félbarna kenyér^{1,7} Zöldpaprika Gyümölcs tea E: 796,02kcal, Zsír: 16,74g, Feh.: 21,25g CH: 138,57g, Cuk: 0,00g, Só: 1,89g
---------	--	--	--	--	--	--	---

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

5. hét

2024. január 29 - 2024. február 4

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	2024.01.29 Hétfő	2024.01.30 Kedd	2024.01.31 Szerda	2024.02.01 Csütörtök	2024.02.02 Péntek	2024.02.03 Szombat	2024.02.04 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						Alma E: 171,60kcal, Zsír: 0,66g, Feh.: 0,88g CH: 37,62g, Cuk: 0,00g, Só: 0,01g	Zabszelet ^{1,3,7} E: 232,50kcal, Zsír: 9,40g, Feh.: 3,85g CH: 31,55g, Cuk: 0,00g, Só: 0,36g
Ebéd						Zellerleves ^{1,7,9} Vizeszsemle ¹ Pásztor tarhonya virslivel ^{1,3,6,12} E: 1 685,88kcal, Zsír: 77,01g, Feh.: 49,33g CH: 213,24g, Cuk: 0,00g, Só: 5,63g	Reszelt tésztaleves ^{1,3} Vizeszsemle ¹ Bakonyi sertés tokány ^{1,7} Copfocska tészta köret ^{1,3} E: 1 406,13kcal, Zsír: 52,06g, Feh.: 55,10g CH: 190,33g, Cuk: 0,00g, Só: 2,91g
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	Natúr joghurt ⁷ E: 97,05kcal, Zsír: 5,40g, Feh.: 5,10g CH: 6,90g, Cuk: 0,00g, Só: 0,45g



ÉTLAP

5. hét

2024. január 29 - 2024. február 4

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						Sonkakrémes félbarna kenyér^{1,6} Diétás tea E: 425,87kcal, Zsír: 10,64g, Feh.: 27,13g CH: 54,21g, Cuk: 0,00g, Só: 3,87g	Tejszínes krémsajtós félbarna kenyér^{1,7} Zöldpaprika Diétás tea E: 476,87kcal, Zsír: 16,74g, Feh.: 21,25g CH: 58,77g, Cuk: 0,00g, Só: 1,89g
---------	--	--	--	--	--	---	--

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

5. hét

2024. január 29 - 2024. február 4

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	2024.01.29 Hétfő	2024.01.30 Kedd	2024.01.31 Szerda	2024.02.01 Csütörtök	2024.02.02 Péntek	2024.02.03 Szombat	2024.02.04 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						Alma E: 171,60kcal, Zsír: 0,66g, Feh.: 0,88g CH: 37,62g, Cuk: 0,00g, Só: 0,01g	Zabszelet ^{1,3,7} E: 232,50kcal, Zsír: 9,40g, Feh.: 3,85g CH: 31,55g, Cuk: 0,00g, Só: 0,36g
Ebéd						Zellerleves rizstejjel ^{1,9} Vizeszsemle ¹ Pásztor tarhonya virslivel ^{1,3,6,12} E: 1 552,22kcal, Zsír: 62,79g, Feh.: 47,50g CH: 214,06g, Cuk: 1,60g, Só: 7,22g	Reszelt tésztaleves ^{1,3} Vizeszsemle ¹ Bakonyi sertés tokány tejföl nélkül ¹ Copfocska tészta köret ^{1,3} E: 1 362,51kcal, Zsír: 47,02g, Feh.: 57,12g CH: 188,42g, Cuk: 0,00g, Só: 4,57g
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	Nápolyi szelet diabetikus ¹ E: 194,40kcal, Zsír: 11,36g, Feh.: 2,80g CH: 22,80g, Cuk: 0,00g, Só: 0,00g



ÉTLAP

5. hét

2024. január 29 - 2024. február 4

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						Sonkakrémes félbarna kenyér^{1,6} Diétás tea E: 425,87kcal, Zsír: 10,64g, Feh.: 27,13g CH: 54,21g, Cuk: 0,00g, Só: 3,87g	Zöldpaprika Sertésmájkrém 2db^{1,6,10} Diétás tea Félbarna kenyér¹ E: 594,54kcal, Zsír: 21,89g, Feh.: 25,15g CH: 72,40g, Cuk: 0,00g, Só: 3,26g
---------	--	--	--	--	--	---	--

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