



ÉTLAP

6. hét

2024. február 5 - 2024. február 11

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	2024.02.05 Hétfő	2024.02.06 Kedd	2024.02.07 Szerda	2024.02.08 Csütörtök	2024.02.09 Péntek	2024.02.10 Szombat	2024.02.11 Vasárnap
Reggeli						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	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						Szilva befőtt E: 271,20kcal, Zsír: 0,00g, Feh.: 1,20g CH: 65,70g, Cuk: 34,26g, Só: 0,09g	Gyümölcs joghurt ⁷ E: 89,25kcal, Zsír: 4,44g, Feh.: 4,35g CH: 7,68g, Cuk: 9,75g, Só: 0,36g
Ebéd						Rizsleves ¹ Rakott burgonya ^{1,3,6,7,10} Félbarna kenyér ¹ E: 1 716,28kcal, Zsír: 72,31g, Feh.: 58,06g CH: 194,17g, Cuk: 0,00g, Só: 4,04g	Gulyásleves ^{1,3,9,12} Csokoládételtelées gombóc ^{1,3,6} Félbarna kenyér ¹ E: 1 640,36kcal, Zsír: 27,69g, Feh.: 52,40g CH: 286,57g, Cuk: 0,00g, Só: 4,53g
Uzsonna						Krémtúró ⁷ E: 142,74kcal, Zsír: 6,26g, Feh.: 6,78g CH: 14,60g, Cuk: 12,08g, Só: 0,03g	Banán E: 252,00kcal, Zsír: 0,24g, Feh.: 3,12g CH: 58,08g, Cuk: 0,00g, Só: 0,13g
Vacsora						Parizerkrémes fb. kenyér ^{1,6} Zöldpaprika Gyümölcs tea E: 759,02kcal, Zsír: 15,74g, Feh.: 17,10g CH: 135,52g, Cuk: 0,00g, Só: 2,44g	Fokhagymás felvágottas félbarna ^{1,6} Gyümölcs tea Savanyú apró káposzta E: 941,11kcal, Zsír: 34,04g, Feh.: 19,45g CH: 137,96g, Cuk: 0,00g, Só: 3,13g

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

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



ÉTLAP

6. hét

2024. február 5 - 2024. február 11

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	2024.02.05 Hétfő	2024.02.06 Kedd	2024.02.07 Szerda	2024.02.08 Csütörtök	2024.02.09 Péntek	2024.02.10 Szombat	2024.02.11 Vasárnap
Reggeli						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	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						Körte E: 106,00kcal, Zsír: 0,60g, Feh.: 0,80g CH: 24,00g, 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						Rizsleves ¹ Vizeszsemle ¹ Rakott burgonya ^{1,3,6,7,10} E: 1 749,92kcal, Zsír: 71,79g, Feh.: 57,75g CH: 203,73g, Cuk: 0,00g, Só: 4,04g	Gulyásleves ^{1,3,9,12} Vizeszsemle ¹ Csokoládétöltelékes gombóc ^{1,3,6} E: 1 674,00kcal, Zsír: 27,17g, Feh.: 52,10g CH: 296,13g, Cuk: 0,00g, Só: 4,53g
Uzsonna						Nápolyi szelet diabetikus ¹ E: 194,40kcal, Zsír: 11,36g, Feh.: 2,80g CH: 22,80g, 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						Parizerkrémes fb. kenyér ^{1,6} Zöldpaprika Diétás tea E: 439,87kcal, Zsír: 15,74g, Feh.: 17,10g CH: 55,72g, Cuk: 0,00g, Só: 2,44g	Fokhagymás felvágottas félbarna ^{1,6} Diétás tea Savanyú apró káposzta E: 621,96kcal, Zsír: 34,04g, Feh.: 19,45g CH: 58,16g, Cuk: 0,00g, Só: 3,13g

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. Fehéjsajt és abból készült termékek 8. Biofélék 9. Zér és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Quinoa 13. Puhatestűek 14. Csirke



ÉTLAP

6. hét

2024. február 5 - 2024. február 11

Idősek Otthona - Tejzérkény, 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	2024.02.05 Hétfő	2024.02.06 Kedd	2024.02.07 Szerda	2024.02.08 Csütörtök	2024.02.09 Péntek	2024.02.10 Szombat	2024.02.11 Vasárnap
Reggeli						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	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						Körte E: 106,00kcal, Zsír: 0,60g, Feh.: 0,80g CH: 24,00g, 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						Rizsleves ¹ Vizeszsemle ¹ Rakott burgonya tejföl nélkül ^{1,3,6,10} E: 1 203,62kcal, Zsír: 32,72g, Feh.: 44,60g CH: 171,88g, Cuk: 0,00g, Só: 4,79g	Gulyásleves ^{1,3,9,12} Vizeszsemle ¹ Csokoládétöltelikes gombóc ^{1,3,6} E: 1 674,00kcal, Zsír: 27,17g, Feh.: 52,10g CH: 296,13g, Cuk: 0,00g, Só: 4,53g
Uzsonna						Nápolyi szelet diabetikus ¹ E: 194,40kcal, Zsír: 11,36g, Feh.: 2,80g CH: 22,80g, 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



ÉTLAP

6. hét

2024. február 5 - 2024. február 11

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						Parizerkrémes fb. kenyér ^{1,6} Zöldpaprika Diétás tea E: 439,87kcal, Zsír: 15,74g, Feh.: 17,10g CH: 55,72g, Cuk: 0,00g, Só: 2,44g	Fokhagymás felvágottas félbarna ^{1,6} Diétás tea Savanyú apró káposzta E: 621,96kcal, Zsír: 34,04g, Feh.: 19,45g CH: 58,16g, Cuk: 0,00g, Só: 3,13g
---------	--	--	--	--	--	--	---

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