



ÉTLAP

8. hét

2024. február 19 - 2024. február 25

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	2024.02.19 Hétfő	2024.02.20 Kedd	2024.02.21 Szerda	2024.02.22 Csütörtök	2024.02.23 Péntek	2024.02.24 Szombat	2024.02.25 Vasárnap
Reggeli						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	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
Tízórai						Őszibarack befőtt E: 175,60kcal, Zsír: 0,00g, Feh.: 1,00g CH: 42,40g, Cuk: 28,00g, Só: 0,01g	Natúr joghurt ⁷ E: 97,05kcal, Zsír: 5,40g, Feh.: 5,10g CH: 6,90g, Cuk: 0,00g, Só: 0,45g
Ebéd						Csurgatott tojásleves ^{1,3,7} Tarhonyáshús ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ Csemege uborka E: 1 565,15kcal, Zsír: 42,85g, Feh.: 67,91g CH: 230,77g, Cuk: 0,00g, Só: 4,81g	Erdélyi csorbaleves ^{1,7,10} Prézlis laska sárgabarack ízzel ^{1,3,6} Félbarna kenyér ¹ E: 2 344,15kcal, Zsír: 48,01g, Feh.: 71,50g CH: 394,71g, Cuk: 0,00g, Só: 5,64g
Uzsonna						Mézespuszedli ^{1,3,7} E: 357,00kcal, Zsír: 4,54g, Feh.: 7,24g CH: 71,46g, Cuk: 36,90g, Só: 0,05g	Kiwi E: 91,35kcal, Zsír: 0,90g, Feh.: 1,50g CH: 16,95g, Cuk: 0,00g, Só: 0,02g
Vacsora						Kolbászkrémes félbarna kenyér ^{1,6,10} Paradicsom Gyümölcs tea E: 935,02kcal, Zsír: 31,14g, Feh.: 27,08g CH: 134,06g, Cuk: 0,00g, Só: 2,52g	Olasz felvágott félbarna kenyér ^{1,6} Zöldpaprika Gyümölcs tea E: 832,02kcal, Zsír: 21,14g, Feh.: 22,00g CH: 136,65g, Cuk: 0,00g, Só: 3,19g

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

8. hét

2024. február 19 - 2024. február 25

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	2024.02.19 Hétfő	2024.02.20 Kedd	2024.02.21 Szerda	2024.02.22 Csütörtök	2024.02.23 Péntek	2024.02.24 Szombat	2024.02.25 Vasárnap
Reggeli						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	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
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	Natúr joghurt ⁷ E: 97,05kcal, Zsír: 5,40g, Feh.: 5,10g CH: 6,90g, Cuk: 0,00g, Só: 0,45g
Ebéd						Csurgatott tojásleves ^{1,3,7} Vizeszsemle ¹ Tarhonyáshús ^{1,3} Csemege uborka E: 1 274,01kcal, Zsír: 39,48g, Feh.: 63,82g CH: 169,65g, Cuk: 0,00g, Só: 5,97g	Erdélyi csorbaleves ^{1,7,10} Vizeszsemle ¹ Prézlis laska light lekvárral, édesítővel ^{1,3,6} E: 1 504,79kcal, Zsír: 39,88g, Feh.: 56,67g CH: 225,87g, Cuk: 0,00g, Só: 4,54g
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						Kolbászkrémes félbarna kenyér ^{1,6,10} Paradicsom Diétás tea E: 615,87kcal, Zsír: 31,14g, Feh.: 27,08g CH: 54,26g, Cuk: 0,00g, Só: 2,52g	Olasz felvágottas félbarna kenyér ^{1,6} Zöldpaprika Diétás tea E: 512,87kcal, Zsír: 21,14g, Feh.: 22,00g CH: 56,85g, Cuk: 0,00g, Só: 3,19g

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

8. hét

2024. február 19 - 2024. február 25

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	2024.02.19 Hétfő	2024.02.20 Kedd	2024.02.21 Szerda	2024.02.22 Csütörtök	2024.02.23 Péntek	2024.02.24 Szombat	2024.02.25 Vasárnap
Reggeli						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	Melegszendvics sajt nélkül ^{1,6,10} Diétás tea E: 467,97kcal, Zsír: 14,33g, Feh.: 18,56g CH: 64,20g, Cuk: 0,00g, Só: 3,22g
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	Háztartási keksz, diétás ¹ E: 414,00kcal, Zsír: 6,80g, Feh.: 9,80g CH: 78,00g, Cuk: 18,50g, Só: 0,98g
Ebéd						Vizeszsemle ¹ Csurgatott tojásleves rizstejjel, ^{1,3} Tarhonyáshús ^{1,3} Csemege uborka E: 1 255,09kcal, Zsír: 36,71g, Feh.: 59,86g CH: 175,15g, Cuk: 6,00g, Só: 5,82g	Erdélyi csorbaleves rizstejjel ^{1,10} Vizeszsemle ¹ Prézlis laska lekvárral ^{1,3,6} E: 1 648,13kcal, Zsír: 25,91g, Feh.: 51,65g CH: 295,74g, Cuk: 1,20g, Só: 5,68g
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						Kolbászkremes félbarna kenyér ^{1,6,10} Paradicsom Diétás tea E: 615,87kcal, Zsír: 31,14g, Feh.: 27,08g CH: 54,26g, Cuk: 0,00g, Só: 2,52g	Olasz felvágottas félbarna kenyér ^{1,6} Zöldpaprika Diétás tea E: 512,87kcal, Zsír: 21,14g, Feh.: 22,00g CH: 56,85g, Cuk: 0,00g, Só: 3,19g

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