



ÉTLAP

30. hét

2024. július 22 - 2024. július 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	2024.07.22 Hétfő	2024.07.23 Kedd	2024.07.24 Szerda	2024.07.25 Csütörtök	2024.07.26 Péntek	2024.07.27 Szombat	2024.07.28 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 Ca: 47,34mg	Főtt (S) virsli mustárral ^{6,10} Limonádé Félbarna kenyér ¹ E: 829,80kcal, Zsír: 28,40g, Feh.: 34,60g CH: 106,64g, Cuk: 0,00g, Só: 5,20g Ca: 73,70mg	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 Ca: 67,00mg	Sült debreceni kolbász Ketchup Limonádé Félbarna kenyér ¹ E: 912,44kcal, Zsír: 35,75g, Feh.: 28,69g CH: 116,26g, Cuk: 0,00g, Só: 4,65g Ca: 45,81mg	Csemege szalámis félbarna kenyér ¹ Gyümölcs tea E: 909,62kcal, Zsír: 30,64g, Feh.: 23,75g CH: 133,30g, Cuk: 0,00g, Só: 3,91g Ca: 32,82mg	Sült császárszalonna Paradicsom Limonádé Félbarna kenyér ¹ E: 1 023,00kcal, Zsír: 55,74g, Feh.: 23,49g CH: 103,85g, Cuk: 0,00g, Só: 4,96g Ca: 33,86mg	Tükörtojás ³ Zöldpaprika Gyümölcs tea Félbarna kenyér ¹ E: 760,56kcal, Zsír: 13,05g, Feh.: 22,84g CH: 134,88g, Cuk: 0,00g, Só: 2,12g Ca: 66,00mg
Tízórai	Krémtúró ⁷ E: 142,74kcal, Zsír: 6,26g, Feh.: 6,78g CH: 14,60g, Cuk: 12,08g, Só: 0,03g Ca: 36,32mg	Trópusi befőtt E: 0,00kcal, Zsír: 0,00g, Feh.: 0,00g CH: 0,00g, Cuk: 0,00g, Só: 0,00g Ca: 0,00mg	Ivólé E: 76,00kcal, Zsír: 1,00g, Feh.: 1,00g CH: 18,40g, Cuk: 0,00g, Só: 0,00g Ca: 2,76mg	Túrórudi ^{5,7} E: 109,20kcal, Zsír: 5,64g, Feh.: 2,85g CH: 11,79g, Cuk: 11,46g, Só: 0,00g Ca: 0,00mg	Natúr joghurt ⁷ E: 97,05kcal, Zsír: 5,40g, Feh.: 5,10g CH: 6,90g, Cuk: 0,00g, Só: 0,45g Ca: 180,00mg	Habos puding ⁷ E: 156,01kcal, Zsír: 4,03g, Feh.: 1,93g CH: 27,65g, Cuk: 27,97g, Só: 0,14g Ca: 159,46mg	Ivólé E: 76,00kcal, Zsír: 1,00g, Feh.: 1,00g CH: 18,40g, Cuk: 0,00g, Só: 0,00g Ca: 2,76mg
Ebéd	Pásztorleves ^{1,3,9} Csirkepaprikás ^{1,7,12} Orsó tésztaköret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 1 405,14kcal, Zsír: 52,19g, Feh.: 51,81g CH: 201,85g, Cuk: 0,00g, Só: 3,54g Ca: 133,65mg	Meggycibere Karlábés húsgombóc ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 198,93kcal, Zsír: 27,41g, Feh.: 47,72g CH: 182,65g, Cuk: 0,00g, Só: 3,81g Ca: 183,19mg	Erdélyi csorbaleves ^{1,7,10} Almás sütemény ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 043,59kcal, Zsír: 26,31g, Feh.: 39,03g CH: 158,78g, Cuk: 5,00g, Só: 2,81g Ca: 136,27mg	Francia hagymaleves ^{1,3,7,12} Rántott hal ^{1,3,4,6} Kukoricás rizs Félbarna kenyér ¹ Csemege uborka E: 2 362,96kcal, Zsír: 121,13g, Feh.: 68,25g CH: 238,32g, Cuk: 0,40g, Só: 9,31g Ca: 264,86mg	Karlábéleves ^{1,7} Lecsós sertésapró ¹² Tört burgonya Félbarna kenyér ¹ E: 1 286,99kcal, Zsír: 55,75g, Feh.: 53,68g CH: 158,49g, Cuk: 0,00g, Só: 3,40g Ca: 168,19mg	Eperleves ^{1,7} Hentestokány ^{1,6,10,12} Csavart csőtészta ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 1 601,25kcal, Zsír: 34,33g, Feh.: 56,90g CH: 260,73g, Cuk: 0,00g, Só: 3,54g Ca: 174,20mg	Magyaros zöldborsóleves ^{1,3,9} Sajtos-tejfőlös rakott csirkemell ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 441,62kcal, Zsír: 32,89g, Feh.: 76,33g CH: 177,99g, Cuk: 0,00g, Só: 3,62g Ca: 412,64mg
Uzsonna	Balatonszelet ^{1,3,5,11} E: 153,90kcal, Zsír: 8,22g, Feh.: 1,89g CH: 17,79g, Cuk: 0,00g, Só: 0,00g Ca: 0,00mg	Gyümölcs joghurt ⁷ E: 89,25kcal, Zsír: 4,44g, Feh.: 4,35g CH: 7,68g, Cuk: 9,75g, Só: 0,36g Ca: 152,40mg	Sport szelet 1db ^{1,6,7,8} E: 133,61kcal, Zsír: 4,65g, Feh.: 1,30g CH: 20,77g, Cuk: 0,00g, Só: 0,04g Ca: 0,00mg	Banán E: 252,00kcal, Zsír: 0,24g, Feh.: 3,12g CH: 58,08g, Cuk: 0,00g, Só: 0,13g Ca: 14,40mg	Zabszelet ^{1,3,7} E: 232,50kcal, Zsír: 9,40g, Feh.: 3,85g CH: 31,55g, Cuk: 0,00g, Só: 0,36g Ca: 0,00mg	Narancs E: 82,80kcal, Zsír: 0,40g, Feh.: 1,20g CH: 17,00g, Cuk: 0,00g, Só: 0,01g Ca: 87,60mg	Müzliszelet ^{1,5} E: 76,80kcal, Zsír: 2,80g, Feh.: 1,20g CH: 11,60g, Cuk: 4,00g, Só: 0,00g Ca: 24,00mg



ÉTLAP

30. hét

2024. július 22 - 2024. július 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

Vacsora	Olasz felvágottas félbarna kenyér ^{1,6} Zöldpaprika Limonádé E: 712,60kcal, Zsír: 21,14g, Feh.: 21,99g CH: 106,78g, Cuk: 0,00g, Só: 3,19g Ca: 34,46mg	Sertésmájkrém ^{1,6,10} Kaliforniai paprika Gyümölcs tea Félbarna kenyér ¹ E: 763,85kcal, Zsír: 11,81g, Feh.: 18,38g CH: 144,61g, Cuk: 0,00g, Só: 2,28g Ca: 25,52mg	Sertés párizsis félbarna kenyér ^{1,6} Limonádé E: 629,60kcal, Zsír: 15,64g, Feh.: 16,64g CH: 104,20g, Cuk: 0,00g, Só: 2,43g Ca: 34,06mg	Pecsenyezsíros félbarna kenyér ¹ Kápia paprika Gyümölcs tea E: 756,88kcal, Zsír: 31,65g, Feh.: 11,59g CH: 135,79g, Cuk: 0,00g, Só: 1,36g Ca: 25,92mg	Kígyóuborka Juhtúró ⁷ Limonádé Félbarna kenyér ¹ E: 690,60kcal, Zsír: 18,57g, Feh.: 22,42g CH: 106,85g, Cuk: 0,00g, Só: 2,27g Ca: 329,56mg	Kenőmájas félbarna kenyér ^{1,6} Limonádé E: 618,40kcal, Zsír: 12,36g, Feh.: 20,40g CH: 106,36g, Cuk: 0,00g, Só: 2,76g Ca: 30,06mg	Paprikás szalámis félbarna kenyér ¹ Gyümölcs tea E: 1 087,53kcal, Zsír: 41,04g, Feh.: 27,47g CH: 136,16g, Cuk: 0,00g, Só: 4,71g Ca: 36,42mg
---------	---	--	--	--	---	--	--

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. Csillagfürt



ÉTLAP

30. hét

2024. július 22 - 2024. július 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

Étkezés	2024.07.22 Hétfő	2024.07.23 Kedd	2024.07.24 Szerda	2024.07.25 Csütörtök	2024.07.26 Péntek	2024.07.27 Szombat	2024.07.28 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 Ca: 46,86mg	Főtt (S) virsli mustárral ^{6,10} Limonádé édesítővel Félbarna kenyér ¹ E: 636,60kcal, Zsír: 28,40g, Feh.: 34,60g CH: 58,24g, Cuk: 0,00g, Só: 5,20g Ca: 73,40mg	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 Ca: 66,52mg	Sült debreceni kolbász Ketchup Limonádé édesítővel Félbarna kenyér ¹ E: 719,24kcal, Zsír: 35,75g, Feh.: 28,69g CH: 67,86g, Cuk: 0,00g, Só: 4,65g Ca: 45,51mg	Csemege szalámis félbarna kenyér ¹ Diétás tea E: 590,47kcal, Zsír: 30,64g, Feh.: 23,75g CH: 53,50g, Cuk: 0,00g, Só: 3,91g Ca: 32,34mg	Sült császárszalonna Paradicsom Limonádé édesítővel Félbarna kenyér ¹ E: 829,80kcal, Zsír: 55,74g, Feh.: 23,49g CH: 55,45g, Cuk: 0,00g, Só: 4,96g Ca: 33,56mg	Tükörtojás ³ Zöldpaprika Diétás tea Félbarna kenyér ¹ E: 441,41kcal, Zsír: 13,05g, Feh.: 22,84g CH: 55,08g, Cuk: 0,00g, Só: 2,12g Ca: 65,52mg
Tízórai	Háztartási keksz, diétás ¹ E: 414,00kcal, Zsír: 6,80g, Feh.: 9,80g CH: 78,00g, Cuk: 18,50g, Só: 0,98g Ca: 25,00mg	Nápolyi szelet diabetikus ¹ E: 194,40kcal, Zsír: 11,36g, Feh.: 2,80g CH: 22,80g, Cuk: 0,00g, Só: 0,00g Ca: 0,00mg	Ivólé E: 76,00kcal, Zsír: 1,00g, Feh.: 1,00g CH: 18,40g, Cuk: 0,00g, Só: 0,00g Ca: 2,76mg	Háztartási keksz, diétás ¹ E: 414,00kcal, Zsír: 6,80g, Feh.: 9,80g CH: 78,00g, Cuk: 18,50g, Só: 0,98g Ca: 25,00mg	Vizeszsemle ¹ Sertésmájkrém ^{1,6,10} E: 306,15kcal, Zsír: 10,62g, Feh.: 12,17g CH: 39,62g, Cuk: 0,00g, Só: 1,62g Ca: 11,39mg	Alma E: 171,60kcal, Zsír: 0,66g, Feh.: 0,88g CH: 37,62g, Cuk: 0,00g, Só: 0,01g Ca: 23,10mg	Ivólé E: 76,00kcal, Zsír: 1,00g, Feh.: 1,00g CH: 18,40g, Cuk: 0,00g, Só: 0,00g Ca: 2,76mg
Ebéd	Pásztorleves ^{1,3,9} Vizeszsemle ¹ Csirkepaprikás ^{1,7,12} Orsó tésztaköret ^{1,3} E: 1 438,78kcal, Zsír: 51,67g, Feh.: 51,51g CH: 211,41g, Cuk: 0,00g, Só: 3,54g Ca: 136,43mg	Meggycibere Vizeszsemle ¹ Karalábés húsgombóc ^{1,3,7} E: 1 232,57kcal, Zsír: 26,89g, Feh.: 47,41g CH: 192,21g, Cuk: 0,00g, Só: 3,81g Ca: 185,98mg	Erdélyi csorbaleves ^{1,7,10} Vizeszsemle ¹ Tejberizs rizstejjel, édesítőszerrel E: 1 260,33kcal, Zsír: 24,47g, Feh.: 43,62g CH: 209,24g, Cuk: 24,00g, Só: 2,77g Ca: 159,45mg	Francia hagymaleves ^{1,3,7,12} Vizeszsemle ¹ Rántott hal ^{1,3,4,6} Kukoricás rizs Csemege uborka E: 2 396,60kcal, Zsír: 120,61g, Feh.: 67,94g CH: 247,88g, Cuk: 0,40g, Só: 9,31g Ca: 267,65mg	Karalábéleves ^{1,7} Vizeszsemle ¹ Lecsós sertésapró ¹² Tört burgonya E: 1 320,63kcal, Zsír: 55,23g, Feh.: 53,37g CH: 168,05g, Cuk: 0,00g, Só: 3,40g Ca: 170,97mg	Eperleves ^{1,7} Vizeszsemle ¹ Hentestokány ^{1,6,10,12} Csavart csőtészta ^{1,3} E: 1 634,89kcal, Zsír: 33,81g, Feh.: 56,59g CH: 270,29g, Cuk: 0,00g, Só: 3,54g Ca: 176,99mg	Magyaros zöldborsóleves ^{1,3,9} Vizeszsemle ¹ Sajtos-tejfölös rakott csirkemell ^{1,3,7} E: 1 475,26kcal, Zsír: 32,37g, Feh.: 76,02g CH: 187,55g, Cuk: 0,00g, Só: 3,62g Ca: 415,43mg
Uzsonna	Alma E: 171,60kcal, Zsír: 0,66g, Feh.: 0,88g CH: 37,62g, Cuk: 0,00g, Só: 0,01g Ca: 23,10mg	Ivólé E: 76,00kcal, Zsír: 1,00g, Feh.: 1,00g CH: 18,40g, Cuk: 0,00g, Só: 0,00g Ca: 2,76mg	Alma E: 171,60kcal, Zsír: 0,66g, Feh.: 0,88g CH: 37,62g, Cuk: 0,00g, Só: 0,01g Ca: 23,10mg	Sós pereg ^{1,3,7} E: 213,00kcal, Zsír: 4,56g, Feh.: 4,80g CH: 35,52g, Cuk: 0,00g, Só: 1,02g Ca: 0,00mg	Ivólé E: 76,00kcal, Zsír: 1,00g, Feh.: 1,00g CH: 18,40g, Cuk: 0,00g, Só: 0,00g Ca: 2,76mg	Vizeszsemle ¹ Mini margarin E: 182,82kcal, Zsír: 6,04g, Feh.: 5,37g CH: 30,82g, Cuk: 0,00g, Só: 0,75g Ca: 12,59mg	Alma E: 171,60kcal, Zsír: 0,66g, Feh.: 0,88g CH: 37,62g, Cuk: 0,00g, Só: 0,01g Ca: 23,10mg



ÉTLAP

30. hét

2024. július 22 - 2024. július 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

Vacsora	Olasz felvágottas félbarna kenyér ^{1,6} Zöldpaprika Limonádé édesítővel E: 519,40kcal, Zsír: 21,14g, Feh.: 21,99g CH: 58,38g, Cuk: 0,00g, Só: 3,19g Ca: 34,16mg	Sertésmájkrém ^{1,6,10} Kaliforniai paprika Diétás tea Félbarna kenyér ¹ E: 444,70kcal, Zsír: 11,81g, Feh.: 18,38g CH: 64,81g, Cuk: 0,00g, Só: 2,28g Ca: 25,04mg	Sertés párizsis félbarna kenyér ^{1,6} Limonádé édesítővel E: 436,40kcal, Zsír: 15,64g, Feh.: 16,64g CH: 55,80g, Cuk: 0,00g, Só: 2,43g Ca: 33,76mg	Pecsenyezsíros félbarna kenyér ¹ Kápia paprika Diétás tea E: 437,73kcal, Zsír: 31,65g, Feh.: 11,59g CH: 55,99g, Cuk: 0,00g, Só: 1,36g Ca: 25,44mg	Kígyóuborka Juhtúró ⁷ Limonádé édesítővel Félbarna kenyér ¹ E: 497,40kcal, Zsír: 18,57g, Feh.: 22,42g CH: 58,45g, Cuk: 0,00g, Só: 2,27g Ca: 329,26mg	Kenőmájás félbarna kenyér ^{1,6} Limonádé édesítővel E: 425,20kcal, Zsír: 12,36g, Feh.: 20,40g CH: 57,96g, Cuk: 0,00g, Só: 2,76g Ca: 29,76mg	Paprikás szalámis félbarna kenyér ¹ Diétás tea E: 768,38kcal, Zsír: 41,04g, Feh.: 27,47g CH: 56,36g, Cuk: 0,00g, Só: 4,71g Ca: 35,94mg
---------	---	---	--	---	---	--	---

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

30. hét

2024. július 22 - 2024. július 28

Idősek Otthona - Tejérzékeny 5x

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

Tejmentes

Étkezés	2024.07.22 Hétfő	2024.07.23 Kedd	2024.07.24 Szerda	2024.07.25 Csütörtök	2024.07.26 Péntek	2024.07.27 Szombat	2024.07.28 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 Ca: 47,34mg	Főtt (S) virsli mustárral ^{6,10} Limonádé Félbarna kenyér ¹ E: 829,80kcal, Zsír: 28,40g, Feh.: 34,60g CH: 106,64g, Cuk: 0,00g, Só: 5,20g Ca: 73,70mg	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 Ca: 67,00mg	Sült debreceni kolbász Ketchup Limonádé Félbarna kenyér ¹ E: 912,44kcal, Zsír: 35,75g, Feh.: 28,69g CH: 116,26g, Cuk: 0,00g, Só: 4,65g Ca: 45,81mg	Csemege szalámis félbarna kenyér ¹ Gyümölcs tea E: 909,62kcal, Zsír: 30,64g, Feh.: 23,75g CH: 133,30g, Cuk: 0,00g, Só: 3,91g Ca: 32,82mg	Sült császárszalonna Paradicsom Limonádé Félbarna kenyér ¹ E: 1 023,00kcal, Zsír: 55,74g, Feh.: 23,49g CH: 103,85g, Cuk: 0,00g, Só: 4,96g Ca: 33,86mg	Tükörtojás ³ Zöldpaprika Gyümölcs tea Félbarna kenyér ¹ E: 760,56kcal, Zsír: 13,05g, Feh.: 22,84g CH: 134,88g, Cuk: 0,00g, Só: 2,12g Ca: 66,00mg
Tízórai	Háztartási keksz, diétás ¹ E: 414,00kcal, Zsír: 6,80g, Feh.: 9,80g CH: 78,00g, Cuk: 18,50g, Só: 0,98g Ca: 25,00mg	Trópusi befőtt E: 0,00kcal, Zsír: 0,00g, Feh.: 0,00g CH: 0,00g, Cuk: 0,00g, Só: 0,00g Ca: 0,00mg	Ivólé E: 76,00kcal, Zsír: 1,00g, Feh.: 1,00g CH: 18,40g, Cuk: 0,00g, Só: 0,00g Ca: 2,76mg	Háztartási keksz, diétás ¹ E: 414,00kcal, Zsír: 6,80g, Feh.: 9,80g CH: 78,00g, Cuk: 18,50g, Só: 0,98g Ca: 25,00mg	Vizeszsemle ¹ Sertésmájkrém ^{1,6,10} E: 306,15kcal, Zsír: 10,62g, Feh.: 12,17g CH: 39,62g, Cuk: 0,00g, Só: 1,62g Ca: 11,39mg	Alma E: 171,60kcal, Zsír: 0,66g, Feh.: 0,88g CH: 37,62g, Cuk: 0,00g, Só: 0,01g Ca: 23,10mg	Ivólé E: 76,00kcal, Zsír: 1,00g, Feh.: 1,00g CH: 18,40g, Cuk: 0,00g, Só: 0,00g Ca: 2,76mg
Ebéd	Pásztorleves ^{1,3,9} Csirkepaprikás tejföl nélkül ^{1,12} Orsó tésztaköret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 1 329,97kcal, Zsír: 45,96g, Feh.: 49,23g CH: 198,45g, Cuk: 0,00g, Só: 4,42g Ca: 99,87mg	Meggycibere Karlábés húsgombóc rizstejjel ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 1 227,14kcal, Zsír: 23,08g, Feh.: 45,83g CH: 201,52g, Cuk: 10,00g, Só: 3,72g Ca: 144,41mg	Erdélyi csorbaleves rizstejjel ^{1,10} Tejberizs rizstejjel Félbarna kenyér ¹ E: 1 499,83kcal, Zsír: 19,27g, Feh.: 43,22g CH: 281,89g, Cuk: 25,20g, Só: 4,02g Ca: 118,34mg	Francia hagymaleves ^{1,3,12} Rántott hal ^{1,3,4,6} Kukoricás rizs Félbarna kenyér ¹ Csemege uborka E: 2 236,13kcal, Zsír: 105,14g, Feh.: 67,19g CH: 243,94g, Cuk: 4,06g, Só: 6,71g Ca: 188,95mg	Karlábéleves rizstejjel ¹ Lecsós sertésapró ¹² Tört burgonya Félbarna kenyér ¹ E: 1 254,11kcal, Zsír: 50,34g, Feh.: 53,29g CH: 162,95g, Cuk: 2,40g, Só: 4,66g Ca: 133,83mg	Eperleves rizstejjel ¹ Hentestokány ^{1,6,10,12} Csavart csőtészta ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 1 449,02kcal, Zsír: 29,05g, Feh.: 56,29g CH: 235,36g, Cuk: 3,20g, Só: 3,51g Ca: 132,67mg	Magyaros zöldborsóleves ^{1,3,9} Rakott csirkemell sajt és tejföl nélkül ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 1 206,98kcal, Zsír: 12,25g, Feh.: 65,75g CH: 176,07g, Cuk: 0,00g, Só: 3,27g Ca: 142,64mg
Uzsonna	Alma E: 171,60kcal, Zsír: 0,66g, Feh.: 0,88g CH: 37,62g, Cuk: 0,00g, Só: 0,01g Ca: 23,10mg	Ivólé E: 76,00kcal, Zsír: 1,00g, Feh.: 1,00g CH: 18,40g, Cuk: 0,00g, Só: 0,00g Ca: 2,76mg	Alma E: 171,60kcal, Zsír: 0,66g, Feh.: 0,88g CH: 37,62g, Cuk: 0,00g, Só: 0,01g Ca: 23,10mg	Sós pereg ^{1,3,7} E: 213,00kcal, Zsír: 4,56g, Feh.: 4,80g CH: 35,52g, Cuk: 0,00g, Só: 1,02g Ca: 0,00mg	Ivólé E: 76,00kcal, Zsír: 1,00g, Feh.: 1,00g CH: 18,40g, Cuk: 0,00g, Só: 0,00g Ca: 2,76mg	Vizeszsemle ¹ Mini margarin E: 182,82kcal, Zsír: 6,04g, Feh.: 5,37g CH: 30,82g, Cuk: 0,00g, Só: 0,75g Ca: 12,59mg	Alma E: 171,60kcal, Zsír: 0,66g, Feh.: 0,88g CH: 37,62g, Cuk: 0,00g, Só: 0,01g Ca: 23,10mg



ÉTLAP

30. hét

2024. július 22 - 2024. július 28

Idősek Otthona - Tejérzékeny 5x

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

Tejmentes

Vacsora	Olasz felvágottas félbarna kenyér ^{1,6} Zöldpaprika Limonádé E: 712,60kcal, Zsír: 21,14g, Feh.: 21,99g CH: 106,78g, Cuk: 0,00g, Só: 3,19g Ca: 34,46mg	Sertésmájkrém ^{1,6,10} Kaliforniai paprika Gyümölcs tea Félbarna kenyér ¹ E: 763,85kcal, Zsír: 11,81g, Feh.: 18,38g CH: 144,61g, Cuk: 0,00g, Só: 2,28g Ca: 25,52mg	Sertés párizsis félbarna kenyér ^{1,6} Limonádé E: 629,60kcal, Zsír: 15,64g, Feh.: 16,64g CH: 104,20g, Cuk: 0,00g, Só: 2,43g Ca: 34,06mg	Pecsenyezsíros félbarna kenyér ¹ Kápia paprika Gyümölcs tea E: 756,88kcal, Zsír: 31,65g, Feh.: 11,59g CH: 135,79g, Cuk: 0,00g, Só: 1,36g Ca: 25,92mg	Tepertős pogácsa ^{1,3,7} Limonádé E: 707,27kcal, Zsír: 31,04g, Feh.: 9,94g CH: 97,20g, Cuk: 0,00g, Só: 2,60g Ca: 2,06mg	Kenőmájás félbarna kenyér ^{1,6} Limonádé E: 618,40kcal, Zsír: 12,36g, Feh.: 20,40g CH: 106,36g, Cuk: 0,00g, Só: 2,76g Ca: 30,06mg	Paprikás szalámis félbarna kenyér ¹ Gyümölcs tea E: 1 087,53kcal, Zsír: 41,04g, Feh.: 27,47g CH: 136,16g, Cuk: 0,00g, Só: 4,71g Ca: 36,42mg
---------	---	--	--	--	--	--	--

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. Csillagfürt