



# ÉTLAP

7. hét

2024. február 12 - 2024. február 18

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	2024.02.12 Hétfő	2024.02.13 Kedd	2024.02.14 Szerda	2024.02.15 Csütörtök	2024.02.16 Péntek	2024.02.17 Szombat	2024.02.18 Vasárnap
Reggeli						Bundás kenyér <sup>1,3</sup> Gyümölcs tea E: 831,86kcal, Zsír: 23,90g, Feh.: 18,61g CH: 133,31g, Cuk: 0,00g, Só: 2,01g	Sült császárszalonna Zöldpaprika Gyümölcs tea Félbarna kenyér <sup>1</sup> E: 1 143,42kcal, Zsír: 55,74g, Feh.: 23,50g CH: 134,52g, Cuk: 0,00g, Só: 4,91g
Tízórai						Trópusi befőtt E: 0,00kcal, Zsír: 0,00g, Feh.: 0,00g CH: 0,00g, Cuk: 0,00g, Só: 0,00g	Habos puding <sup>7</sup> E: 156,01kcal, Zsír: 4,03g, Feh.: 1,93g CH: 27,65g, Cuk: 27,97g, Só: 0,14g
Ebéd						Paradicsomleves <sup>1,3</sup> Mustáros sertés flekken <sup>10</sup> Tört burgonya Félbarna kenyér <sup>1</sup> Csemege uborka E: 1 990,34kcal, Zsír: 81,75g, Feh.: 92,82g CH: 232,24g, Cuk: 0,00g, Só: 6,30g	Brokkolileves <sup>1,7</sup> Lecsós csirkemell <sup>12</sup> Csavart csötészta <sup>1,3</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup> E: 1 653,56kcal, Zsír: 59,38g, Feh.: 76,61g CH: 186,99g, Cuk: 0,00g, Só: 4,67g
Uzsonna						Györi édes keksz <sup>1,3,7</sup> E: 314,00kcal, Zsír: 2,11g, Feh.: 9,96g CH: 63,46g, Cuk: 9,99g, Só: 0,04g	Mandarin E: 93,80kcal, Zsír: 0,60g, Feh.: 1,40g CH: 19,60g, Cuk: 0,00g, Só: 0,01g
Vacsora						Disznósajt Paradicsom Gyümölcs tea Félbarna kenyér <sup>1</sup> E: 984,02kcal, Zsír: 35,70g, Feh.: 28,90g CH: 133,96g, Cuk: 0,00g, Só: 6,61g	Juhtúró <sup>7</sup> Gyümölcs tea Félbarna kenyér <sup>1</sup> Vegyes vágott <sup>10</sup> E: 811,52kcal, Zsír: 18,56g, Feh.: 22,48g CH: 136,37g, Cuk: 0,00g, Só: 2,27g

**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. Tel 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. Szállagfű

Élvezésvezető: Kiss Nikolett, Tápl. tud. szakember: Dúró Zoltán

A változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk!



# ÉTLAP

7. hét

2024. február 12 - 2024. február 18

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	2024.02.12 Hétfő	2024.02.13 Kedd	2024.02.14 Szerda	2024.02.15 Csütörtök	2024.02.16 Péntek	2024.02.17 Szombat	2024.02.18 Vasárnap
Reggeli						Bundás kenyér <sup>1,3</sup> Diétás tea E: 512,71kcal, Zsír: 23,90g, Feh.: 18,61g CH: 53,51g, Cuk: 0,00g, Só: 2,01g	Sült császárszalonna Zöldpaprika Diétás tea Félbarna kenyér <sup>1</sup> E: 824,27kcal, Zsír: 55,74g, Feh.: 23,50g CH: 54,72g, Cuk: 0,00g, Só: 4,91g
Tízórai						Alma E: 171,60kcal, Zsír: 0,66g, Feh.: 0,88g CH: 37,62g, Cuk: 0,00g, Só: 0,01g	Zabszelet <sup>1,3,7</sup> E: 232,50kcal, Zsír: 9,40g, Feh.: 3,85g CH: 31,55g, Cuk: 0,00g, Só: 0,36g
Ebéd						Paradicsomleves diétás <sup>1,3</sup> Vizeszsemle <sup>1</sup> Mustáros sertés flekken <sup>10</sup> Tört burgonya Csemege uborka E: 1 670,59kcal, Zsír: 70,08g, Feh.: 91,76g CH: 178,82g, Cuk: 0,00g, Só: 6,27g	Brokkolileves <sup>1,7</sup> Vizeszsemle <sup>1</sup> Lecsós csirkemell <sup>12</sup> Csavart csótészta <sup>1,3</sup> E: 1 687,20kcal, Zsír: 58,86g, Feh.: 76,30g CH: 196,55g, Cuk: 0,00g, Só: 4,67g
Uzsonna						Kefir <sup>7</sup> E: 145,58kcal, Zsír: 8,10g, Feh.: 7,65g CH: 10,35g, Cuk: 0,00g, Só: 0,68g	Körte E: 106,00kcal, Zsír: 0,60g, Feh.: 0,80g CH: 24,00g, Cuk: 0,00g, Só: 0,01g

Élelmezésvezető: Kiss Nikolett ; Tápl. tud. szakember: Duró Zoltánné

A változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk!



# ÉTLAP

7. hét

2024. február 12 - 2024. február 18

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						Disznósajt Paradicsom Diétás tea Félbarna kenyér <sup>1</sup> E: 664,87kcal, Zsír: 35,70g, Feh.: 28,90g CH: 54,16g, Cuk: 0,00g, Só: 6,61g	Juhtúró <sup>7</sup> Diétás tea Félbarna kenyér <sup>1</sup> Vegyes vágott <sup>10</sup> E: 492,37kcal, Zsír: 18,56g, Feh.: 22,48g CH: 56,57g, Cuk: 0,00g, Só: 2,27g
---------	--	--	--	--	--	--	---

**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. Csillagfürt



# ÉTLAP

7. hét

2024. február 12 - 2024. február 18

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	2024.02.12 Hétfő	2024.02.13 Kedd	2024.02.14 Szerda	2024.02.15 Csütörtök	2024.02.16 Péntek	2024.02.17 Szombat	2024.02.18 Vasárnap
Reggeli						Bundás kenyér <sup>1,3</sup> Diétás tea E: 512,71kcal, Zsír: 23,90g, Feh.: 18,61g CH: 53,51g, Cuk: 0,00g, Só: 2,01g	Sült császárszalonna Zöldpaprika Diétás tea Félbarna kenyér <sup>1</sup> E: 824,27kcal, Zsír: 55,74g, Feh.: 23,50g CH: 54,72g, Cuk: 0,00g, Só: 4,91g
Tízórai						Alma E: 171,60kcal, Zsír: 0,66g, Feh.: 0,88g CH: 37,62g, Cuk: 0,00g, Só: 0,01g	Zabszelet <sup>1,3,7</sup> E: 232,50kcal, Zsír: 9,40g, Feh.: 3,85g CH: 31,55g, Cuk: 0,00g, Só: 0,36g
Ebéd						Paradicsomleves <sup>1,3</sup> Vizeszsemle <sup>1</sup> Mustáros sertés flekken <sup>10</sup> Tört burgonya Csemege uborka E: 2 023,98kcal, Zsír: 81,23g, Feh.: 92,51g CH: 241,80g, Cuk: 0,00g, Só: 6,30g	Brokkolileves rizstejjel <sup>1</sup> Vizeszsemle <sup>1</sup> Lecsós csirkemell <sup>12</sup> Csavart csőtészta <sup>1,3</sup> E: 1 641,09kcal, Zsír: 55,06g, Feh.: 72,87g CH: 197,13g, Cuk: 1,60g, Só: 6,09g
Uzsonna						Nápolyi szelet diabetikus <sup>1</sup> E: 194,40kcal, Zsír: 11,36g, Feh.: 2,80g CH: 22,80g, Cuk: 0,00g, Só: 0,00g	Körte E: 106,00kcal, Zsír: 0,60g, Feh.: 0,80g CH: 24,00g, Cuk: 0,00g, Só: 0,01g

Élelmezésvezető: Kiss Nikolett ; Tápl. tud. szakember: Duró Zoltánné

A változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk!



# ÉTLAP

7. hét

2024. február 12 - 2024. február 18

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						Disznósajt Paradicsom Diétás tea Félbarna kenyér <sup>1</sup> E: 664,87kcal, Zsír: 35,70g, Feh.: 28,90g CH: 54,16g, Cuk: 0,00g, Só: 6,61g	Szárnyas májkrém <sup>1,6,10</sup> Diétás tea Félbarna kenyér <sup>1</sup> Vegyes vágott <sup>10</sup> E: 402,57kcal, Zsír: 8,58g, Feh.: 17,43g CH: 61,88g, Cuk: 0,00g, Só: 2,28g
---------	--	--	--	--	--	--	--

**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. Csillagfürt