ÉTLAP

4.heti FELNŐTT ÉTREND

Kérjük az ebéd módosítását, lemondását a 0676/505-973-as számon a rendelést megelőző napon 14 óráig jelezni szíveskedjék. Köszönettel: Hírös Kft.
Web: www.hiroset.hu Programverzió: gastro 5.1

2024.01.22 Hétfő

Ebéd A

Kertészleves eperlevéllel *09; 01; 07; 03;
kelbimbó;petrezselyem zöld;csemege paprika;fokhagyma;őrölt bors;Étolaj;Alapok;Jódozott só;Sárgarépa tisztitott;Gyökér tisztitott;Zöldborsó /fagy./;Zeller /tisztitott;Karalábé/tisztitott;Finomliszt

Székelykáposzta *12; 15; 01;
savanyú káposzta;Étolaj;csemege paprika;őrölt bors;Finomliszt /BL 55 /;Rizs /hántolt " B";Jódozott só;Sertés lapocka;Tisztított vöröshagyma;

Tejföl *07;
Tejföl kannában 12% -os.;

Nápolyi szelet *01; 07; 03;
Nápolyi szelet;

Energia: 1095.1 kcal; Fehérje: 38.0 g; Zsír: 73.2 g; Tel.zsír: 11.1 g; Szénhidrat: 67.1 g;Só: 1.0 g;Cukor: 7.1 g; Kálcium: 0.0 g;

Ebéd B

Kertészleves eperlevéllel *09; 01; 07; 03;
kelbimbó;petrezselyem zöld;csemege paprika;fokhagyma;őrölt bors;Étolaj;Alapok;Jódozott só;Sárgarépa tisztitott;Gyökér tisztitott;Zöldborsó /fagy./;Zeller /tisztitott;Karalábé/tisztitott;Finomliszt

Mexikói tüzes húsgombóc *03;
Jódozott só;erős pista;fokhagyma;petrezselyem zöld;bacon szalonna szeletelt;tojás;Étolaj;Csirke combfilé;

Kukoricás rizs *09; 01;
Étolaj;őrölt bors;Ételízesítő sómentes;kukorica;Rizs /hántolt " B"/;Jódozott só;

Csemege uborka *15; 12;
Csemege uborka;

Energia: 1533.2 kcal; Fehérje: 61.2 g; Zsír: 80.2 g; Tel.zsír: 3.7 g; Szénhidrat: 136.8 g;Só: 5.6 g;Cukor: 6.4 g; Kálcium: 0.0 g;

Ebéd C

Kertészleves eperlevéllel *09; 01; 07; 03;
kelbimbó;petrezselyem zöld;csemege paprika;fokhagyma;őrölt bors;Étolaj;Alapok;Jódozott só;Sárgarépa tisztitott;Gyökér tisztitott;Zöldborsó /fagy./;Zeller /tisztitott;Karalábé/tisztitott;Finomliszt

Spenótos sajtos csirkemell *07; 03; 01;
csirkemell filé;Jódozott só;Étolaj;paraj fagy.;fokhagyma;Tejszín kannában;étkezési keményítő;

Főtt masni tészta *
Masni tészta 4 tojásos *;

Nápolyi szelet *01; 07; 03;
Nápolyi szelet;

Energia: 1159.2 kcal; Fehérje: 59.2 g; Zsír: 52.1 g; Tel.zsír: 14.5 g; Szénhidrat: 111.7 g;Só: 1.5 g;Cukor: 2.9 g; Kálcium: 0.0 g;

2024.01.23 Kedd

Ebéd A

Almaleves *07; 01;
Citromlé;kristálycukor;szegfűszeg;fahéj;Tejszín kannában;Tejföl kannában 12% -os.;Finomliszt /BL 55 /;Jódozott só;Almakocka mirelit;

Csirkehúsos gyros *
Étolaj;őrölt bors;Jódozott só;Gyros fűszersó;

Sült burgonya *
Étolaj;hasábburgonya fagy.;Jódozott só;

ALLERGÉNEK: 01 Glutén; 02 Rákfélék; 03 Tojás; 04 Hal; 05 Földimogyoró; 06 Szójabab; 07 Tej; 08 Diófélék; 09 Zeller; 10 Mustár; 11 Szezámmag; 12 Kén-dioxid; 13 Csillagfürt; 14 Puhatestűek; 15 Édesítő szer; 01 Glut

ÉTLAP

2024.01.23 Kedd

Tzatziki *07; 09; 10;
uborka;fokhagyma;Tzatziki öntet;

Energia: 1566.1 kcal; Fehérje: 50.7 g; Zsír: 75.5 g; Tel.zsír: 9.4 g; Szénhidrat: 129.7 g;Só: 1.4 g;Cukor: 45.6 g; Kálcium: 0.0 g;

Ebéd B

Almaleves *07; 01;
Citromlé;kristálycukor;szegfűszeg;fahéj;Tejszín kannában;Tejföl kannában 12% -os.;Finomliszt /BL 55 /;Jódozott só;Almakocka mirelit;

Füszeres sült császárhús *
Fűszerkeverékek;Étolaj;sertés tarja;

Párolt rizs *09;
Étolaj;őrölt bors;Jódozott só;~~Tisztított burgonya;~~

Vegyesvágott savanyúság *15;
Vágott vegyes savanyúság;

Energia: 880.6 kcal; Fehérje: 29.3 g; Zsír: 35.9 g; Tel.zsír: 9.4 g; Szénhidrat: 112.7 g;Só: 1.0 g;Cukor: 44.7 g; Kálcium: 0.0 g;

Enéd C

Almaleves *07; 01;
Citromlé;kristálycukor;szegfűszeg;fahéj;Tejszín kannában;Tejföl kannában 12% -os.;Finomliszt /BL 55 /;Jódozott só;Almakocka mirelit;

Zúzapörkölt *09; 01;
őrölt bors;Étolaj;csemege paprika;Jódozott só;Ételízesítő sómentes;zúza;Tisztított vöröshagyma;Lecsó natúr /konzerv/;

Galuska *03; 01;
Étolaj;tojás;Finomliszt /BL 55 / *;Jódozott só;

Vegyesvágott savanyúság *15;
Vágott vegyes savanyúság;

Energia: 1000.5 kcal; Fehérje: 42.5 g; Zsír: 27.8 g; Tel.zsír: 4.9 g; Szénhidrat: 133.3 g;Só: 1.7 g;Cukor: 42.7 g; Kálcium: 0.0 g;

2024.01.24 Szerda

Ebéd A

Zöldbableves *09; 01; 03; 07;
Ételízesítő sómentes;Étolaj;csemege paprika;fokhagyma;Kiskarika tészta 4 tojásos *;Tejföl kannában 12% -os. *;Ecet 10%-os;Jódozott só;Finomliszt /BL 55 / *;Zöldbab /fagy/;Tisztított

Szegedi tarhonyáshús *01; 03; 09; 01;
Étolaj;csemege paprika;Tarhonya;Ételízesítő sómentes;őrölt bors;Jódozott só;Sertés lapocka;Tisztított vöröshagyma;

Fejeskáposzta-saláta *
fejes káposzta;kristálycukor;Jódozott só;Ecet 10%-os;

Energia: 1111.9 kcal; Fehérje: 39.9 g; Zsír: 53.1 g; Tel.zsír: 9.3 g; Szénhidrat: 112.6 g;Só: 3.1 g;Cukor: 19.8 g; Kálcium: 0.0 g;

Ebéd B

Zöldbableves *09; 01; 03; 07;
Ételízesítő sómentes;Étolaj;csemege paprika;fokhagyma;Kiskarika tészta 4 tojásos *;Tejföl kannában 12% -os. *;Ecet 10%-os;Jódozott só;Finomliszt /BL 55 / *;Zöldbab /fagy/;Tisztított

Cigánypecsenye *
Étolaj;csemege paprika;sertés tarja;Főtt császárszalonna;Jódozott só;

Petrezselymes burgonya *
Étolaj;petrezselyem zöld;Tisztított burgonya;Jódozott só;

Fejeskáposzta-saláta *
fejes káposzta;kristálycukor;Jódozott só;Ecet 10%-os;

Energia: 986.7 kcal; Fehérje: 37.1 g; Zsír: 52.6 g; Tel.zsír: 8.4 g; Szénhidrat: 93.0 g;Só: 2.4 g;Cukor: 14.3 g; Kálcium: 0.0 g;

ALLERGÉNEK: 01 Glutén; 02 Rákfélék; 03 Tojás; 04 Hal; 05 Földimogyoró; 06 Szójabab; 07 Tej; 08 Diófélék; 09 Zeller; 10 Mustár; 11 Szezámmag; 12 Kén-dioxid; 13 Csillagfürt; 14 Puhatestűek; 15 Édesítő szer; 01 Glut

ÉTLAP

2024.01.24 Szerda — **Ebéd C**

Zöldbableves *09; 01; 03; 07;
Ételízesítő sómentes;Étolaj;csemege paprika;fokhagyma;Kiskarika tészta 4 tojásos *;Tejföl kannában 12% -os. *;Ecet 10%-os;Jódozott só;Finomliszt /BL 55 / *;Zöldbab /fagy/;Tisztított

Füst.sajt.tölt.cs.comb *
Jódozott só;Sültek pác és fűszerkeverék;

Rizi-bizi *09; 01;
Ételízesítő sómentes;őrölt bors;Étolaj;Rizs /hántolt " B";zöldborsó / fagy./;Jódozott só;

Fejeskáposzta-saláta *
fejes káposzta;kristálycukor;Jódozott só;Ecet 10%-os;

Energia: 907.0 kcal; Fehérje: 42.0 g; Zsír: 29.9 g; Tel.zsír: 3.7 g; Szénhidrat: 114.3 g;Só: 5.7 g;Cukor: 15.6 g; Kálcium: 0.0 g;

2024.01.25 Csütörtök — **Ebéd A**

Daragaluskaleves *01; 09; 01; 03;
Búzadara;őrölt bors;Ételízesítő sómentes;Étolaj;petrezselyem zöld;kelkáposzta;Sertés zsír;tojás /egész/;Jódozott só;Gyökér tisztitott;Tisztított vöröshagyma (kocka);Sárgarépa tisztitott;Zeller

Tökfőzelék *01; 07;
Étolaj;Finomliszt;kristálycukor;Kapor;Tejföl kannában 12%-os *;Ecet 10%-os;Jódozott só;Tök/mirelit/;

Sült kolbász *06;
sütő kolbász;

Csokoládé/banános/ *
csokoládé;

Energia: 812.7 kcal; Fehérje: 29.0 g; Zsír: 50.2 g; Tel.zsír: 4.6 g; Szénhidrat: 59.2 g;Só: 0.9 g;Cukor: 9.4 g; Kálcium: 0.0 g;

Ebéd B

Daragaluskaleves *01; 09; 01; 03;
Búzadara;őrölt bors;Ételízesítő sómentes;Étolaj;petrezselyem zöld;kelkáposzta;Sertés zsír;tojás /egész/;Jódozott só;Gyökér tisztitott;Tisztított vöröshagyma (kocka);Sárgarépa tisztitott;Zeller

Brassói aprópecsenye *09; 01;
Étolaj;Jódozott só;Ételízesítő sómentes;fokhagyma;őrölt bors;sertés lapocka;Tisztított burgonya;

Céklasaláta *15; 12;
Céklasaláta konzerv;

Energia: 1591.0 kcal; Fehérje: 49.2 g; Zsír: 101.5 g; Tel.zsír: 14.2 g; Szénhidrat: 123.5 g;Só: 3.0 g;Cukor: 13.5 g; Kálcium: 0.0 g;

Ebéd C

Daragaluskaleves *01; 09; 01; 03;
Búzadara;őrölt bors;Ételízesítő sómentes;Étolaj;petrezselyem zöld;kelkáposzta;Sertés zsír;tojás /egész/;Jódozott só;Gyökér tisztitott;Tisztított vöröshagyma (kocka);Sárgarépa tisztitott;Zeller

Csirkemell párizsiasan *01; 03; 09; 01;
csirkemell filé;Finomliszt;tojás;Ételízesítő sómentes;Étolaj;Sültek pác és fűszerkeverék;Jódozott só;

Burgonyapüré *07;
Tej literes;Tisztított burgonya;Jódozott só;Liga csészés margarin;

Céklasaláta *15; 12;
Céklasaláta konzerv;

Energia: 1063.9 kcal; Fehérje: 38.0 g; Zsír: 64.7 g; Tel.zsír: 8.3 g; Szénhidrat: 81.3 g;Só: 3.1 g;Cukor: 13.2 g; Kálcium: 0.0 g;

2024.01.26 Péntek — **Ebéd A**

Legényfogóleves *01; 09; 01; 07;
Levestészta;Jódozott só;őrölt bors;Étolaj;petrezselyem zöld;sertés lapocka;Citromlé;Finomliszt;csirkemáj;Ételízesítő sómentes;Sárgarépa tisztitott;Tisztított

ALLERGÉNEK: 01 Glutén; 02 Rákfélék; 03 Tojás; 04 Hal; 05 Földimogyoró; 06 Szójabab; 07 Tej; 08 Diófélék; 09 Zeller; 10 Mustár; 11 Szezámmag; 12 Kén-dioxid; 13 Csillagfürt; 14 Puhatestűek; 15 Édesítő szer; 01 Glut

ÉTLAP

2024.01.26 Péntek

Gránátos kocka *01; 03;
Jódozott só;csemege paprika;őrölt bors;Étolaj;Fodros nagykocka 4 tojásos *;

Alma *
Alma;

Energia: 981.7 kcal; Fehérje: 27.2 g; Zsír: 39.2 g; Tel.zsír: 5.8 g; Szénhidrat: 136.4 g;Só: 1.5 g;Cukor: 21.1 g; Kálcium: 0.0 g;

Ebéd B

Legényfogóleves *01; 09; 01; 07;
Levestészta;Jódozott só;őrölt bors;Étolaj;petrezselyem zöld;sertés lapocka;Citromlé;Finomliszt;csirkemáj;Ételízesítő sómentes;Sárgarépa tisztitott;Tisztított

Milánói s. borda spagettivel *07; 03; 01; 03;
paradicsom püré;Jódozott só;Étolaj;kristálycukor;Étolaj;Bolognai alap *;Finomliszt /BL 55/ *;Zsemlemorzsa *;Tojás /egész/ *;Spagetti tészta 4 tojásos *;Reszelt sajt *;Gomba /friss/;Sertés karaj

Reszelt sajt *07;
Reszelt sajt *;

Alma *
Alma;

Energia: 1539.6 kcal; Fehérje: 72.9 g; Zsír: 70.5 g; Tel.zsír: 22.4 g; Szénhidrat: 148.3 g;Só: 1.7 g;Cukor: 29.2 g; Kálcium: 0.0 g;

Ebéd C

Legényfogóleves *01; 09; 01; 07;
Levestészta;Jódozott só;őrölt bors;Étolaj;petrezselyem zöld;sertés lapocka;Citromlé;Finomliszt;csirkemáj;Ételízesítő sómentes;Sárgarépa tisztitott;Tisztított

Baconbe göngyölt csirkecombfilé *07;
Só;Étolaj;Bacon szalonna szeletelt;Sültcsirke fűszersó;Csirke combfilé;

Párolt rizs *09; 01;
Étolaj;Ételízesítő sómentes;őrölt bors;Rizs /hántolt " B";Jódozott só;

Vajas kertizöldségkeverék *
Vok zöldség keverék /fagy./;Delma light margarin;Jódozott só;

Energia: 2072.4 kcal; Fehérje: 60.5 g; Zsír: 159.1 g; Tel.zsír: 14.0 g; Szénhidrat: 98.8 g;Só: 3.6 g;Cukor: 3.3 g; Kálcium: 0.0 g;

ALLERGÉNEK: 01 Glutén; 02 Rákfélék; 03 Tojás; 04 Hal; 05 Földimogyoró; 06 Szójabab; 07 Tej; 08 Diófélék; 09 Zeller; 10 Mustár; 11 Szezámmag; 12 Kén-dioxid; 13 Csillagfürt; 14 Puhatestűek; 15 Édesítő szer; 01 Glut