

ÉTLAP

14.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

2024.04.02 Kedd	Ebéd A	Húsleves finommetélttel Étolaj;Ételízesítő sómentes;petrezselyem zöld;Jódozott só;Alapok */só mentes;/Sárgarépa tisztított;Gyökér tisztított;Zeller /tisztított;Karalábé/tisztított;Cénametélt 4 tojásos *; Meggymártás szegfűszeg;Citromlé;Finomliszt;fahéj;kristálycukor;Jódozott só;Tejföl kannában 12%-os *;Magozott meggy /mirelit; Főtt sertéskaraj Ételízesítő sómentes;Sertés karaj csont nélkül; Piskóta szelet barackos Müzli szelet 20g-os *;	*09; 01; 03; 01; 03; *01; 07; *09; 01; *05; 08;
-----------------	--------	---	--

Energia: 520.3 kcal; Fehérje: 25.5 g; Zsír: 15.0 g; Tel.zsír: 4.8 g; Szénhidrat: 67.7 g;Só: 2.1 g;Cukor: 43.5 g; Kalcium: 0.0 g;

	Ebéd B	Húsleves finommetélttel Étolaj;Ételízesítő sómentes;petrezselyem zöld;Jódozott só;Alapok */só mentes;/Sárgarépa tisztított;Gyökér tisztított;Zeller /tisztított;Karalábé/tisztított;Cénametélt 4 tojásos *; Sertéspörkölt sertés lapocka;Étolaj;csemege paprika;őrölt bors;pirosarany;Jódozott só;Tisztított vöröshagyma;Fokhagyma; Galuska Étolaj;tojás;Finomliszt /BL 55 / *;Jódozott só; Körte befőtt Körte befőtt;	*09; 01; 03; 01; 03; *07; *03; 01; *
--	--------	---	---

Energia: 1475.4 kcal; Fehérje: 43.4 g; Zsír: 70.9 g; Tel.zsír: 11.4 g; Szénhidrat: 141.7 g;Só: 2.8 g;Cukor: 2.6 g; Kalcium: 0.0 g;

	Ebéd C	Húsleves finommetélttel Étolaj;Ételízesítő sómentes;petrezselyem zöld;Jódozott só;Alapok */só mentes;/Sárgarépa tisztított;Gyökér tisztított;Zeller /tisztított;Karalábé/tisztított;Cénametélt 4 tojásos *; Sajtalatt sült cukkinis cs.mellfilé Csirkemell filé;Étolaj;Cukkini;Jódozott só;Reszelt sajt;Őrölt bors; Burgonyapüré Tej literes;Tisztított burgonya;Jódozott só;Liga csészés margarin; Körte befőtt Körte befőtt;	*09; 01; 03; 01; 03; * *07; *
--	--------	---	--

Energia: 686.9 kcal; Fehérje: 32.8 g; Zsír: 20.1 g; Tel.zsír: 2.6 g; Szénhidrat: 96.0 g;Só: 1.5 g;Cukor: 8.0 g; Kalcium: 0.0 g;

2024.04.03 Szerda	Ebéd A	Lencseleves Étolaj;csemege paprika;lencse;Jódozott só;Ételízesítő sómentes;fokhagyma;sárgarépa;gyökér;zeller;Finomliszt;babérlevél;Tejföl kannában;petrezselyem Csirkemell párizsiasan csirkemell filé;Finomliszt;tojás;Ételízesítő sómentes;Étolaj;Sültek pác és fűszerkeverék;Jódozott só; Petrezselymes rizs Rizs;Étolaj;petrezselyem zöld;Jódozott só;őrölt bors;Ételízesítő sómentes;	*09; 01; 07; 10; *01; 03; 09; 01; *09; 01;
-------------------	--------	--	--

2024.04.03 Szerda		Fejeskáposzta-saláta fejes káposzta;kristálycukor;Jódozott só;Ecet 10%-os;	*
Energia: 1424.7 kcal; Fehérje: 47.7 g; Zsír: 72.3 g; Tel.zsír: 8.1 g; Szénhidrat: 140.6 g;Só: 8.2 g;Cukor: 12.8 g; Kalcium: 0.0 g;			
Ebéd B	Lencseleves	*09; 01; 07; 10;	
	Étolaj;csemege paprika;lencse;Jódozott só;Ételízesítő sómentes;fokhagyma;sárgarépa;gyökér;zeller;Finomliszt;babérlevél;Tejföl kannában;petrezselyem	*09; 01;	
	Tepsis rablöhús		
	sertés lapocka;gomba;Ételízesítő sómentes;őrölt bors;Sülték pác és fűszerkeverék;Főtt császárszalonna;Jódozott só;Tisztított vöröshagyma;		
	Fűszeres burgonyahasáb	*	
	Héjas fűszeres burgonya fagy.;Étolaj;		
Energia: 2319.3 kcal; Fehérje: 60.7 g; Zsír: 179.2 g; Tel.zsír: 18.0 g; Szénhidrat: 109.4 g;Só: 5.2 g;Cukor: 12.9 g; Kalcium: 0.0 g;			
Ebéd C	Lencseleves	*09; 01; 07; 10;	
	Étolaj;csemege paprika;lencse;Jódozott só;Ételízesítő sómentes;fokhagyma;sárgarépa;gyökér;zeller;Finomliszt;babérlevél;Tejföl kannában;petrezselyem	*01; 03; 07; 06;	
	Lasagne		
	Lasagne tészta;Alapok;sertés lapocka;Jódozott só;Tej literes;sütő margarin;félkemény sajtok;Finomliszt;vaj;Paradicsom püré /sűrített/;	*	
	Alma		
	Alma;		
Energia: 1226.8 kcal; Fehérje: 59.6 g; Zsír: 53.7 g; Tel.zsír: 15.6 g; Szénhidrat: 121.4 g;Só: 3.9 g;Cukor: 28.9 g; Kalcium: 0.0 g;			
2024.04.04 Csütörtök	Ebéd A	Gombaleves csipetkével	*09; 01; 03; 07;
		őrölt bors;Jódozott só;csemege paprika;Étolaj;Ételízesítő sómentes;Csipetke 4 tojásos *;Tejföl kannában 12%-os *;Gomba /friss/;Finomliszt /BL 55/ *;Tisztított vöröshagyma;Sárgarépa	
		Zöldséges húsos rakott burgonya	*07;
		Tisztított burgonya;Sertés lapocka;Mexikói zöldség /fagy./;Vöröshagyma /földes/;Jódozott só;Fokhagyma;Tejszín kannában *;Tejföl kannában 12%-os *;Étolaj;	
		Nápolyi szelet	*01; 07; 03;
		Nápolyi szelet;	
Energia: 1166.8 kcal; Fehérje: 30.5 g; Zsír: 71.8 g; Tel.zsír: 13.5 g; Szénhidrat: 102.2 g;Só: 1.3 g;Cukor: 7.3 g; Kalcium: 0.0 g;			
Ebéd B	Gombaleves csipetkével	*09; 01; 03; 07;	
	őrölt bors;Jódozott só;csemege paprika;Étolaj;Ételízesítő sómentes;Csipetke 4 tojásos *;Tejföl kannában 12%-os *;Gomba /friss/;Finomliszt /BL 55/ *;Tisztított vöröshagyma;Sárgarépa	*07; 01; 06; 03;	
	Kijevi jércemellfilé		
	Finomliszt;zsemlemorzsa;vaj;Jódozott só;őrölt bors;fokhagyma;tojás;Étolaj;Jércemellfilé;Reszelt sajt;		
	Kukoricás rizs	*09; 01;	
	Étolaj;őrölt bors;Ételízesítő sómentes;kukorica;Rizs /hántolt " B"/;Jódozott só;		
		Uborkasaláta	*
		uborka;kristálycukor;Ecet 10%-os;Jódozott só;	
Energia: 1574.9 kcal; Fehérje: 50.6 g; Zsír: 77.2 g; Tel.zsír: 9.0 g; Szénhidrat: 162.9 g;Só: 5.6 g;Cukor: 29.0 g; Kalcium: 0.0 g;			
Ebéd C	Gombaleves csipetkével	*09; 01; 03; 07;	
	őrölt bors;Jódozott só;csemege paprika;Étolaj;Ételízesítő sómentes;Csipetke 4 tojásos *;Tejföl kannában 12%-os *;Gomba /friss/;Finomliszt /BL 55/ *;Tisztított vöröshagyma;Sárgarépa		

2024.04.04 Csütörtök		Pikánts csülökragu Sertés csülök;Sertés zsír;Csemege paprika;Jódozott só;Zöldpaprika;Paradicsom;Pirosarany;Lecsó natúr /konzerv/;Tisztított vöröshagyma;	*
		Hullámos hasáb burg. Hullámos hasáb burg;Étolaj;Jódozott só;	*
		Uborkasaláta uborka;kristálycukor;Ecet 10%-os;Jódozott só;	*

Energia: 1949.3 kcal; Fehérje: 49.1 g; Zsír: 171.8 g; Tel.zsír: 25.8 g; Szénhidrat: 43.4 g;Só: 2.8 g;Cukor: 25.6 g; Kalcium: 0.0 g;

2024.04.05 Péntek	Ebéd A	Kassai burgonyaleves füstölt petrezselyem zöld;Étolaj;Finomliszt;Jódozott só;őrölt bors;babérlevél;csemege paprika;füstölt főtt sertéstarja;Tisztított burgonya;Tisztított vöröshagyma;Sárgarépa tisztított;Gyökér tisztított;Zeller	*01; 09; 07;
		Vargabéles tojás;tehéntúró;vaniliás cukor;mazsola;Citrom;Levestészta;Porcukor;réteslap;Jódozott só;Tejföl kannában;Delma light margarin;Búza dara;	*03; 07; 01;
		Mandarin Mandarin;	*

Energia: 1369.6 kcal; Fehérje: 47.7 g; Zsír: 52.8 g; Tel.zsír: 12.4 g; Szénhidrat: 171.5 g;Só: 2.6 g;Cukor: 46.7 g; Kalcium: 0.0 g;

	Ebéd B	Kassai burgonyaleves füstölt petrezselyem zöld;Étolaj;Finomliszt;Jódozott só;őrölt bors;babérlevél;csemege paprika;füstölt főtt sertéstarja;Tisztított burgonya;Tisztított vöröshagyma;Sárgarépa tisztított;Gyökér tisztított;Zeller	*01; 09; 07;
		Tordai lacipecsenye őrölt bors;csemege paprika;Étolaj;fokhagyma;sertés karaj csont nélkül;Jódozott só;	*
		Petrezselymes burgonya Étolaj;petrezselyem zöld;Tisztított burgonya;Jódozott só;	*
		Bajor káposzta savanyú káposzta;főtt császárszalonna;köménymag;Jódozott só;őrölt bors;Tisztított vöröshagyma;	*12; 15;

Energia: 1023.6 kcal; Fehérje: 56.8 g; Zsír: 41.5 g; Tel.zsír: 7.8 g; Szénhidrat: 109.8 g;Só: 4.0 g;Cukor: 8.6 g; Kalcium: 0.0 g;

	Ebéd C	Kassai burgonyaleves füstölt petrezselyem zöld;Étolaj;Finomliszt;Jódozott só;őrölt bors;babérlevél;csemege paprika;füstölt főtt sertéstarja;Tisztított burgonya;Tisztított vöröshagyma;Sárgarépa tisztított;Gyökér tisztított;Zeller	*01; 09; 07;
		Mézes mustáros csirkemell mustár;Méz;Fűszerkeverékek;Étolaj;Tejszín kannában *;Jódozott só;Csirkemell filé;	*10; 07;
		Párolt rizs Étolaj;Ételízesítő sómentes;őrölt bors;Rizs /hántolt " B";Jódozott só;	*09; 01;
		Vajas kerti zöldségkeverék Bovita kerti zöldségkeverék;Tea vaj *;Jódozott só;	*07;

Energia: 1865.3 kcal; Fehérje: 48.6 g; Zsír: 129.4 g; Tel.zsír: 14.8 g; Szénhidrat: 127.3 g;Só: 2.9 g;Cukor: 13.4 g; Kalcium: 0.0 g;