

ÉTLAP

16.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

2024.04.15 Hétfő	Ebéd A	Hamisgulyásleves	*09; 01; 03; 03;
		Ételízesítő sómentes;köménymag;fokhagyma;Étolaj;Jódozott só;csemege paprika;babérlevél;gulyáskrém;Tisztított burgonya;	
		Citromos csirkemell	*01; 07;
		Étolaj;Finomliszt;Jódozott só;csirkemell filé;Citrom;Bazsalikom;Tejszín kannában *;Tejföl kannában 12%-os *;Rama Profi margarin;	
		Párolt rizs	*09; 01;
		Étolaj;Ételízesítő sómentes;őrölt bors;Rizs /hántolt " B";Jódozott só;	
		Gusparo piskóta szelet	*
		Gusparo piskóta szelet;	

Energia: 1740.4 kcal; Fehérje: 35.6 g; Zsír: 127.5 g; Tel.zsír: 13.2 g; Szénhidrat: 113.9 g;Só: 5.1 g;Cukor: 3.6 g; Kalcium: 0.0 g;

	Ebéd B	Hamisgulyásleves	*09; 01; 03; 03;
		Ételízesítő sómentes;köménymag;fokhagyma;Étolaj;Jódozott só;csemege paprika;babérlevél;gulyáskrém;Tisztított burgonya;	
		Rakott karfiol	*03; 09; 01; 07;
		tojás;Rizs;Jódozott só;őrölt bors;Ételízesítő sómentes;sertés lapocka;Étolaj;csemege paprika;karfiol;Tejföl kannában 12%-os *;Tisztított vöröshagyma;	
		Gusparo piskóta szelet	*
		Gusparo piskóta szelet;	

Energia: 964.0 kcal; Fehérje: 36.8 g; Zsír: 56.3 g; Tel.zsír: 14.8 g; Szénhidrat: 75.4 g;Só: 4.6 g;Cukor: 13.0 g; Kalcium: 0.0 g;

	Ebéd C	Hamisgulyásleves	*09; 01; 03; 03;
		Ételízesítő sómentes;köménymag;fokhagyma;Étolaj;Jódozott só;csemege paprika;babérlevél;gulyáskrém;Tisztított burgonya;	
		Ránt. s.borda	*01; 03; 11;
		Finomliszt;tojás;Jódozott só;Étolaj;sertés karaj csont nélkül;Zsemlemorzsa *;	
		Petrezselymes burgonya	*
		Étolaj;petrezselyem zöld;Tisztított burgonya;Jódozott só;	
		Uborkasaláta	*
		uborka;kristálycukor;Ecet 10%-os;Jódozott só;	

Energia: 1577.6 kcal; Fehérje: 39.8 g; Zsír: 72.4 g; Tel.zsír: 9.5 g; Szénhidrat: 183.7 g;Só: 3.1 g;Cukor: 30.5 g; Kalcium: 0.0 g;

2024.04.16 Kedd	Ebéd A	Brokkolikrémleves	*07;
		Brokkolikrémleves alap;Brokkoli /fagy./;Tejföl kannában 12%-os *;Tejszín kannában *;Kakukkfű;	
		Levesgyöngy	*01; 07; 03;
		levesgyöngy;	
		Szegedi tarhonyáshús	*01; 03; 09; 01;
		Étolaj;csemege paprika;Tarhonya;Ételízesítő sómentes;őrölt bors;Jódozott só;Sertés lapocka;Tisztított vöröshagyma;	
		Csemege uborka	*15; 12;
		Csemege uborka;	

Energia: 955.8 kcal; Fehérje: 37.8 g; Zsír: 48.2 g; Tel.zsír: 11.3 g; Szénhidrat: 86.6 g;Só: 3.8 g;Cukor: 10.9 g; Kalcium: 0.0 g;

2024.04.16 Kedd	Ebéd B	Brokkolikrémleves	*07;
		Brokkolikrémleves alap;Brokkoli /fagy./;Tejföl kannában 12%-os *;Tejszín kannában *;Kakukkfű;	
		Levesgyöngy	*01; 07; 03;
		levesgyöngy;	
		Sonkástúróval tölt.p.mell rántva	*07; 01; 03;
		Pulykamell filé;sonka szelet;Jódozott só;Zsemlemorzsa *;Finomliszt /BL 55/ *;Étolaj;Tojás /egész/ *;Tehéntúró *;	
		Párolt rizs	*09; 01;
		Étolaj;Ételízesítő sómentes;őrlött bors;Rizs /hántolt " B";Jódozott só;	
		Csemege uborka	*15; 12;
		Csemege uborka;	

Energia: 2172.9 kcal; Fehérje: 46.8 g; Zsír: 167.7 g; Tel.zsír: 20.2 g; Szénhidrat: 116.0 g;Só: 4.1 g;Cukor: 5.2 g; Kalcium: 0.0 g;

Ebéd C	Brokkolikrémleves	*07;
	Brokkolikrémleves alap;Brokkoli /fagy./;Tejföl kannában 12%-os *;Tejszín kannában *;Kakukkfű;	
	Levesgyöngy	*01; 07; 03;
	levesgyöngy;	
	Gábris szelet	*01; 03; 10;
	Finomliszt;Étolaj;tojás;mustár;őrölt bors;sertés karaj csont nélkül;Jódozott só;	
	Francia rakott burgonya	*03; 07; 01;
	tojás;félkemény sajtok;szerecsendió;őrölt bors;Jódozott só;Tej literes;Liga csészés margarin;Tisztított burgonya;Tejföl kannában 12%-os *;Tisztított vöröshagyma;Finomliszt /BL 55/ *;	
	Csemege uborka	*15; 12;
	Csemege uborka;	

Energia: 1392.1 kcal; Fehérje: 48.9 g; Zsír: 85.4 g; Tel.zsír: 21.6 g; Szénhidrat: 104.8 g;Só: 2.8 g;Cukor: 10.5 g; Kalcium: 0.0 g;

2024.04.17 Szerda	Ebéd A	Paradicsomleves abc tésztával	*09; 01; 03;
		Étolaj;kristálycukor;zeller zöld;Finomliszt /BL 55 /;paradicsom püré /süritett/;Jódozott só;ABC tészta 4 tojásos *;	
		Fokhagymás sült pulykacombfilé	*
		Jódozott só;fokhagyma;Étolaj;rozsmaring;pulyka felsőcomb filé;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: 1102.5 kcal; Fehérje: 55.7 g; Zsír: 44.8 g; Tel.zsír: 2.5 g; Szénhidrat: 115.1 g;Só: 3.3 g;Cukor: 21.4 g; Kalcium: 0.0 g;

Ebéd B	Paradicsomleves abc tésztával	*09; 01; 03;
	Étolaj;kristálycukor;zeller zöld;Finomliszt /BL 55 /;paradicsom püré /süritett/;Jódozott só;ABC tészta 4 tojásos *;	
	Marhapörkölt	*
	Étolaj;csemege paprika;köménymag;fokhagyma;őrölt bors;pirosarany;marhahús;hegyes erős paprika;zöldpaprika;Jódozott só;Lecsó natúr /konzerv/;Tisztított vöröshagyma;	
	Galuska	*03; 01;
	Étolaj;tojás;Finomliszt /BL 55 / *;Jódozott só;	

2024.04.17 Szerda

Fejeskáposzta-saláta *

fejes káposzta;kristálycukor;Jódozott só;Ecet 10%-os;

Energia: 1253.5 kcal; Fehérje: 52.0 g; Zsír: 41.3 g; Tel.zsír: 9.0 g; Szénhidrat: 146.0 g;Só: 2.6 g;Cukor: 19.3 g; Kalcium: 0.0 g;

Ebéd C

Paradicsomleves abc tésztával *09; 01; 03;

Étolaj;kristálycukor;zeller zöld;Finomliszt /BL 55 /;paradicsom püré /sűrített/;Jódozott só;ABC tészta 4 tojásos *;

Baconbe göngyölt csirkecombfilé *07;

Só;Étolaj;Bacon szalonna szeletelt;Sültcsirke fűszersó;Csirke combfilé;

Burgonyapüré *07;

Tej literes;Tisztított burgonya;Jódozott só;Liga csészés margarin;

Fejeskáposzta-saláta *

fejes káposzta;kristálycukor;Jódozott só;Ecet 10%-os;

Energia: 954.8 kcal; Fehérje: 51.6 g; Zsír: 41.4 g; Tel.zsír: 2.2 g; Szénhidrat: 96.1 g;Só: 1.2 g;Cukor: 22.3 g; Kalcium: 0.0 g;

2024.04.18 Csütörtök Ebéd A

Daragaluskaleves *09; 01; 03; 01;

őrölt bors;Ételízesítő sómentes;Étolaj;petrezselyem zöld;kelkáposzta;Jódozott só;Gyökér tisztított;Tisztított vöröshagyma (kocka);Sárgarépa tisztított;Zeller /tisztított;Zöldborsó

Zöldborsó főzelék *07; 01;

Étolaj;kristálycukor;Tej /tömlős 1,5 % *;Finomliszt /BL 55 / *;Jódozott só;Zöldborsó / fagy./;

Roston csirkemellfilé *01;

Étolaj;Sültcsirke fűszersó;Jódozott só;Finomliszt /BL 55 / *;Csirkemell filé;

Linzer karika *01; 03;

Linzer karika;

Energia: 782.9 kcal; Fehérje: 43.3 g; Zsír: 31.9 g; Tel.zsír: 5.9 g; Szénhidrat: 75.8 g;Só: 1.9 g;Cukor: 32.3 g; Kalcium: 0.0 g;

Ebéd B

Daragaluskaleves *09; 01; 03; 01;

őrölt bors;Ételízesítő sómentes;Étolaj;petrezselyem zöld;kelkáposzta;Jódozott só;Gyökér tisztított;Tisztított vöröshagyma (kocka);Sárgarépa tisztított;Zeller /tisztított;Zöldborsó

Sült kolbász - s.kolozsvári szal. *

Sütő kolbász;Kolozsvári szalonna;

Törtburgonya *09;

Étolaj;őrölt bors;Jódozott só;Tisztított burgonya;

Párolt káposzta *

fejes káposzta;köménymag;Étolaj;kristálycukor;Ecet 10%-os;Jódozott só;

Energia: 712.6 kcal; Fehérje: 28.5 g; Zsír: 33.3 g; Tel.zsír: 1.5 g; Szénhidrat: 80.2 g;Só: 2.9 g;Cukor: 13.7 g; Kalcium: 0.0 g;

Ebéd C

Daragaluskaleves *09; 01; 03; 01;

őrölt bors;Ételízesítő sómentes;Étolaj;petrezselyem zöld;kelkáposzta;Jódozott só;Gyökér tisztított;Tisztított vöröshagyma (kocka);Sárgarépa tisztított;Zeller /tisztított;Zöldborsó

Grillezett cs.combfilé *07;

Fűszerkeverékek *;Étolaj;Csirke combfilé;

Kukoricás rizs *09; 01;

Étolaj;őrölt bors;Ételízesítő sómentes;kukorica;Rizs /hántolt " B"/;Jódozott só;

2024.04.18 Csütörtök		Párolt káposzta fejes káposzta;köménymag;Étolaj;kristálycukor;Ecet 10%-os;Jódozott só;	*
Energia: 951.7 kcal; Fehérje: 51.3 g; Zsír: 36.0 g; Tel.zsír: 2.8 g; Szénhidrat: 106.7 g;Só: 4.7 g;Cukor: 14.1 g; Kálcium: 0.0 g;			
2024.04.19 Péntek	Ebéd A	Legényfogóleves Levestészta;Jódozott só;őrlött bors;Étolaj;petrezselyem zöld;sertés lapocka;Citromlé;Finomliszt;csirkemáj;Ételízesítő sómentes;Sárgarépa tisztított;Tisztított Mogyorókrémes minigombóc Mogyorókrémes minigombóc;Zsemlemorzsa *,Étolaj;Jódozott só;	*01; 09; 01; 07;
		Porcukor Porcukor;	*
		Mandarin Mandarin;	*
Energia: 664.0 kcal; Fehérje: 12.1 g; Zsír: 32.4 g; Tel.zsír: 4.9 g; Szénhidrat: 75.8 g;Só: 1.7 g;Cukor: 33.6 g; Kálcium: 0.0 g;			
	Ebéd B	Legényfogóleves Levestészta;Jódozott só;őrlött bors;Étolaj;petrezselyem zöld;sertés lapocka;Citromlé;Finomliszt;csirkemáj;Ételízesítő sómentes;Sárgarépa tisztított;Tisztított Brassói aprópecsenye Étolaj;Jódozott só;Ételízesítő sómentes;fokhagyma;őrlött bors;sertés lapocka;Tisztított burgonya;	*01; 09; 01; 07;
		Vegyesvágott savanyúság Vágott vegyes savanyúság;	*09; 01;
Energia: 1709.1 kcal; Fehérje: 53.8 g; Zsír: 115.7 g; Tel.zsír: 16.1 g; Szénhidrat: 116.3 g;Só: 3.5 g;Cukor: 7.8 g; Kálcium: 0.0 g;			
	Ebéd C	Legényfogóleves Levestészta;Jódozott só;őrlött bors;Étolaj;petrezselyem zöld;sertés lapocka;Citromlé;Finomliszt;csirkemáj;Ételízesítő sómentes;Sárgarépa tisztított;Tisztított Óvári csirkemell Felvágott;félkemény sajtok;Étolaj;gomba;Jódozott só;Tisztított vöröshagyma (kocka);Csirkemell filé;	*01; 09; 01; 07;
		Zelleres p. rizs Rizs;Étolaj;Jódozott só;őrlött bors;Ételízesítő sómentes;Zeller zöld *;	*09; 01;
		Vegyesvágott savanyúság Vágott vegyes savanyúság;	*07;
Energia: 1159.0 kcal; Fehérje: 54.8 g; Zsír: 58.2 g; Tel.zsír: 11.3 g; Szénhidrat: 99.5 g;Só: 5.2 g;Cukor: 5.7 g; Kálcium: 0.0 g;			