

17.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

2024.04.22 Hétfő	Ebéd A	Kertészleves eperszalaggal kelbimbó;petrezselyem zöld;csemege paprika;fokhagyma;őrölt bors;Étolaj;Alapok;Jódozott só;Sárgarépa tisztított;Gyökér tisztított;Zöldborsó /fagy./;Zeller /tisztított;Karálábé/tisztított;Finomliszt Székelykáposzta savanyú káposzta;Étolaj;csemege paprika;őrölt bors;Finomliszt /BL 55 /;Rizs /hántolt " B";Jódozott só;Sertés lapocka;Tisztított vöröshagyma; Tejföl Tejföl kannában 12% -os.; Nápolyi szelet Nápolyi szelet;	*09; 01; 07; 03; *12; 15; 01; *07; *01; 07; 03;
------------------	--------	---	--

Energia: 1097.1 kcal; Fehérje: 38.0 g; Zsír: 73.1 g; Tel.zsír: 11.1 g; Szénhidrat: 67.5 g;Só: 1.0 g;Cukor: 7.1 g; Kalcium: 0.0 g;

	Ebéd B	Kertészleves eperszalaggal kelbimbó;petrezselyem zöld;csemege paprika;fokhagyma;őrölt bors;Étolaj;Alapok;Jódozott só;Sárgarépa tisztított;Gyökér tisztított;Zöldborsó /fagy./;Zeller /tisztított;Karálábé/tisztított;Finomliszt Majorannás reszelt kacsamáj Kacsamáj;Étolaj;Majoranna;Őrölt bors;Jódozott só;Tisztított vöröshagyma;Fokhagyma;Csemege paprika;Lecsó natúr /konzerv/; Főtt burgonya Jódozott só;Tisztított burgonya; Uborkasaláta uborka;kristálycukor;Ecet 10%-os;Jódozott só;	*09; 01; 07; 03; * * *
--	--------	---	---

Energia: 913.9 kcal; Fehérje: 40.1 g; Zsír: 40.2 g; Tel.zsír: 2.4 g; Szénhidrat: 100.1 g;Só: 0.6 g;Cukor: 27.5 g; Kalcium: 0.0 g;

	Ebéd C	Kertészleves eperszalaggal kelbimbó;petrezselyem zöld;csemege paprika;fokhagyma;őrölt bors;Étolaj;Alapok;Jódozott só;Sárgarépa tisztított;Gyökér tisztított;Zöldborsó /fagy./;Zeller /tisztított;Karálábé/tisztított;Finomliszt Fokhagymás s.szelet Étolaj;őrölt bors;Jódozott só;sertés tarja;Sertés sült fűszersó; Fűszeres burgonyahasáb Héjas fűszeres burgonya fagy.;Étolaj; Uborkasaláta uborka;kristálycukor;Ecet 10%-os;Jódozott só;	*09; 01; 07; 03; * * *
--	--------	---	---

Energia: 1925.4 kcal; Fehérje: 33.2 g; Zsír: 152.3 g; Tel.zsír: 16.6 g; Szénhidrat: 102.3 g;Só: 3.5 g;Cukor: 24.8 g; Kalcium: 0.0 g;

2024.04.23 Kedd	Ebéd A	Erdei gyümölcsleves Tejföl kannában;Finomliszt;Citromlé;kristálycukor;szegfűszeg;fahéj;Jódozott só;Erdei mix; Sertésborda Bp.módra Étolaj;paradicsom püré;lecsó;gomba;csemege paprika;Jódozott só;őrölt bors;zöldborsó;csirkemáj;Sertés karaj csont nélkül;Tisztított vöröshagyma; Párolt rizs Étolaj;Ételízesítő sómentes;őrölt bors;Rizs /hántolt " B";Jódozott só;	*07; 01; * *09; 01;
-----------------	--------	---	-----------------------------------

2024.04.23 Kedd		Fejeskáposzta-saláta fejes káposzta;kristálycukor;Jódozott só;Ecet 10%-os;	*
Energia: 1771.7 kcal; Fehérje: 39.5 g; Zsír: 121.0 g; Tel.zsír: 14.7 g; Szénhidrat: 132.1 g;Só: 2.9 g;Cukor: 32.4 g; Kalcium: 0.0 g;			
Ebéd B	Erdei gyümölcsleves Tejföl kannában;Finomliszt;Citromlé;kristálycukor;szegfűszeg;fahéj;Jódozott só;Erdei mix;		*07; 01;
	Zúzapörkölt őrölt bors;Étolaj;csemege paprika;Jódozott só;Ételízesítő sómentes;zúza;Tisztított vöröshagyma;Lecsó natúr /konzerv/;		*09; 01;
	Pirított tarhonya Étolaj;Jódozott só;őrölt bors;Ételízesítő sómentes;csemege paprika;Tarhonya /4 tojásos /;		*09; 01; 03; 03;
	Fejeskáposzta-saláta fejes káposzta;kristálycukor;Jódozott só;Ecet 10%-os;		*
	Energia: 965.1 kcal; Fehérje: 51.4 g; Zsír: 30.0 g; Tel.zsír: 4.3 g; Szénhidrat: 122.9 g;Só: 2.1 g;Cukor: 36.4 g; Kalcium: 0.0 g;		
Ebéd C	Erdei gyümölcsleves Tejföl kannában;Finomliszt;Citromlé;kristálycukor;szegfűszeg;fahéj;Jódozott só;Erdei mix;		*07; 01;
	Bazsalikomos tejszínes cs.mellf. Tejszín kannában;Étolaj;Só;Őrölt bors;Finomliszt /BL 55/ *;Tisztított vöröshagyma;		*07; 01;
	Főtt masni tészta Masni tészta 4 tojásos *;		*
	Fejeskáposzta-saláta fejes káposzta;kristálycukor;Jódozott só;Ecet 10%-os;		*
	Energia: 914.0 kcal; Fehérje: 41.3 g; Zsír: 27.1 g; Tel.zsír: 10.7 g; Szénhidrat: 124.7 g;Só: 0.6 g;Cukor: 29.1 g; Kalcium: 0.0 g;		
2024.04.24 Szerda	Ebéd A	Tarhonyaleves Étolaj;csemege paprika;petrezselyem zöld;Ételízesítő sómentes;őrölt bors;zeller zöld;Tarhonya 4 tojásos *;Jódozott só;Lecsó natúr /konzerv/;Tisztított burgonya;Sárgarépa tisztított;Gyökér	*09; 01; 03;
		Bolognai spagetti sertés lapocka;Étolaj;paradicsom püré;kristálycukor;fokhagyma;oregánó;majoranna;Jódozott só;Bolognai alap */ só nélküli/;Sárgarépa tisztított;Tisztított vöröshagyma;Spagetti tészta 4 tojásos *;	*07; 03; 01; 03;
		Reszelt sajt Reszelt sajt *;	*07;
		Alma Alma;	*
		Energia: 1140.2 kcal; Fehérje: 45.6 g; Zsír: 44.3 g; Tel.zsír: 12.0 g; Szénhidrat: 141.4 g;Só: 2.3 g;Cukor: 30.8 g; Kalcium: 0.0 g;	
	Ebéd B	Tarhonyaleves Étolaj;csemege paprika;petrezselyem zöld;Ételízesítő sómentes;őrölt bors;zeller zöld;Tarhonya 4 tojásos *;Jódozott só;Lecsó natúr /konzerv/;Tisztított burgonya;Sárgarépa tisztított;Gyökér	*09; 01; 03;
		Csáky s.tekercs Füstölt szalonna;tojás;csemege paprika;vöröshagyma;Étolaj;Jódozott só;lecsó;Finomliszt;Ételízesítő sómentes;Tejföl kannában;őrölt bors;Sertés karaj csont nélkül;	*03; 01; 09; 01; 07;
		Galuska Étolaj;tojás;Finomliszt /BL 55 / *;Jódozott só;	*03; 01;
		Energia: 1140.2 kcal; Fehérje: 45.6 g; Zsír: 44.3 g; Tel.zsír: 12.0 g; Szénhidrat: 141.4 g;Só: 2.3 g;Cukor: 30.8 g; Kalcium: 0.0 g;	

2024.04.24 Szerda		Vegyesvágott savanyúság	*15;
		Vágott vegyes savanyúság;	
Energia: 1459.9 kcal; Fehérje: 57.6 g; Zsír: 59.1 g; Tel.zsír: 16.3 g; Szénhidrat: 151.8 g; Só: 7.8 g; Cukor: 9.1 g; Kalcium: 0.0 g;			
2024.04.24 Szerda	Ebéd C	Tarhonyaleves	*09; 01; 03;
		Étolaj;csemege paprika;petrezselyem zöld;Ételízesítő sómentes;őrölt bors;zeller zöld;Tarhonya 4 tojásos *;Jódozott só;Lecsó natúr /konzerv/;Tisztított burgonya;Sárgarépa tisztított;Gyökér	
		Ropogós fokh.sült cs.szárny	*
		Étolaj;Jódozott só;csirkeszárny;Sültcsirke fűszersó;	
		Mexikói rizs	*09; 01;
		Rizs;Étolaj;Jódozott só;Ételízesítő sómentes;őrölt bors;mexikói zöldség fagy.;	
		Vegyesvágott savanyúság	*15;
		Vágott vegyes savanyúság;	
Energia: 1088.6 kcal; Fehérje: 71.7 g; Zsír: 40.5 g; Tel.zsír: 2.6 g; Szénhidrat: 105.7 g; Só: 5.5 g; Cukor: 6.1 g; Kalcium: 0.0 g;			
2024.04.25 Csütörtök	Ebéd A	Zöldfűszeres sajtkrémleves	*07;
		Alapok;félkemény sajtok;Tej /1,5%/ *;Tejszín kannában *;	
		Levesgyöngy	*01; 07; 03;
		levesgyöngy;	
		Hekk roston	*01; 04;
		Jódozott só;Étolaj;csemege paprika;Finomliszt /BL 55 /;Hekk;	
		Sült burgonya	*
		Étolaj;hasábburgonya fagy.;Jódozott só;	
		Amerikai saláta	*10; 03; 10; 07;
		fejes káposzta;	
Energia: 1739.8 kcal; Fehérje: 68.5 g; Zsír: 103.0 g; Tel.zsír: 17.7 g; Szénhidrat: 95.1 g; Só: 3.4 g; Cukor: 9.5 g; Kalcium: 0.0 g;			
2024.04.25 Csütörtök	Ebéd B	Zöldfűszeres sajtkrémleves	*07;
		Alapok;félkemény sajtok;Tej /1,5%/ *;Tejszín kannában *;	
		Levesgyöngy	*01; 07; 03;
		levesgyöngy;	
		Gödöllői tölt.cs.comb	*01;
		Étolaj;Gomba /friss/;Jódozott só;Őrölt bors;Tisztított vöröshagyma;Csirkemáj;Zöldborsó /fagy./;Félbarna kenyér *;Csirkecomb;Fűszerkeverékek *;	
		Rizi-bizi	*09; 01;
		Ételízesítő sómentes;őrölt bors;Étolaj;Rizs /hántolt " B";zöldborsó / fagy./;Jódozott só;	
		Amerikai saláta	*10; 03; 10; 07;
		fejes káposzta;	
Energia: 1412.2 kcal; Fehérje: 78.7 g; Zsír: 73.5 g; Tel.zsír: 14.1 g; Szénhidrat: 105.3 g; Só: 2.3 g; Cukor: 14.5 g; Kalcium: 0.0 g;			
2024.04.25 Csütörtök	Ebéd C	Zöldfűszeres sajtkrémleves	*07;
		Alapok;félkemény sajtok;Tej /1,5%/ *;Tejszín kannában *;	
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 Csillagfűrt; 14 Puhatestűek; 15 Édesítő szer; 01 Glut			

"HÍRÖS"		2024.04.16 07:40:37	
Vendéglátó Kft.		ÉTLAP	
2024.04.25 Csütörtök		Levesgyöngy	*01; 07; 03;
		levesgyöngy;	
		Ropogos sült s.csülök	*
		sertés csülök;Étolaj;Jódozott só;	
		Petrezselymes burgonya	*
		Étolaj;petrezselyem zöld;Tisztított burgonya;Jódozott só;	
		Amerikai saláta	*10; 03; 10; 07;
		fejes káposzta;	
Energia: 1726.0 kcal; Fehérje: 58.6 g; Zsír: 127.1 g; Tel.zsír: 20.0 g; Szénhidrat: 84.9 g;Só: 1.4 g;Cukor: 11.9 g; Kalcium: 0.0 g;			
2024.04.26 Péntek	Ebéd A	Palóclevés	*09; 01; 03; 07;
		Étolaj;csemege paprika;babérlevél;Jódozott só;fokhagyma;köménymag;petrezselyem zöld;Ételízesítő sómentes;őrölt bors;sertés lapocka;Zabkocka tészta 4 tojásos *;Tisztított	
		Pozsonyi kocka	*
		Banán	*
		Banán;	
Energia: 565.4 kcal; Fehérje: 16.6 g; Zsír: 27.3 g; Tel.zsír: 4.9 g; Szénhidrat: 64.8 g;Só: 1.3 g;Cukor: 26.1 g; Kalcium: 0.0 g;			
	Ebéd B	Palóclevés	*09; 01; 03; 07;
		Étolaj;csemege paprika;babérlevél;Jódozott só;fokhagyma;köménymag;petrezselyem zöld;Ételízesítő sómentes;őrölt bors;sertés lapocka;Zabkocka tészta 4 tojásos *;Tisztított	
		Cs.mellfilé sokmagvas	*03; 01;
		Csirke mell filé;Étolaj;Pankómorzsa;Tojás /egész/ *;Finomliszt /BL 55/ *;Jódozott só;Tökmag;Napraforgó mag;	
		Párolt rizs	*09; 01;
		Étolaj;Ételízesítő sómentes;őrölt bors;Rizs /hántolt " B";Jódozott só;	
		Kefíres almás kukorica saláta	*07;
		Kefir 150g *;Alma;Félkemény sajtok /trappista/ *;Kukorica;Citromlé;Kristálycukor;	
Energia: 2652.5 kcal; Fehérje: 65.8 g; Zsír: 201.4 g; Tel.zsír: 24.9 g; Szénhidrat: 159.2 g;Só: 3.0 g;Cukor: 25.6 g; Kalcium: 0.0 g;			
	Ebéd C	Palóclevés	*09; 01; 03; 07;
		Étolaj;csemege paprika;babérlevél;Jódozott só;fokhagyma;köménymag;petrezselyem zöld;Ételízesítő sómentes;őrölt bors;sertés lapocka;Zabkocka tészta 4 tojásos *;Tisztított	
		Töltött sertés dagadó	*03; 01;
		tojás;félbarna kenyér;őrölt bors;Jódozott só;petrezselyem zöld;Étolaj;Sertés dagadó;	
		Törtburgonya	*09;
		Étolaj;őrölt bors;Jódozott só;Tisztított burgonya;	
		Kefíres almás kukorica saláta	*07;
		Kefir 150g *;Alma;Félkemény sajtok /trappista/ *;Kukorica;Citromlé;Kristálycukor;	
Energia: 2028.1 kcal; Fehérje: 62.0 g; Zsír: 139.1 g; Tel.zsír: 12.1 g; Szénhidrat: 145.7 g;Só: 3.9 g;Cukor: 27.2 g; Kalcium: 0.0 g;			