



ÉTLAP

2. hét

2024. január 8 - 2024. január 12

Iskolás 3x - Alsós

Főzőkonyha: Kollégium Konyha, 4150 Püspökladány, Hősök tere 2. tel.: 06-54/740-890 ; e-mail: konyha.kollegium@gmail.com

Normál

Étkezés	2024.01.08 Hétfő	2024.01.09 Kedd	2024.01.10 Szerda	2024.01.11 Csütörtök	2024.01.12 Péntek
Tízórai	Vajkrémes magvas zsemle, natur ^{1,6,7,11} Zöldpaprika Gyümölcs tea E: 416,02kcal, Zsír: 7,32g, Feh.: 8,18g CH: 79,97g, Cuk: 0,00g, Só: 0,96g	Kifli, tejes 44g ^{1,7} Kakaó ⁷ kockasajt ⁷ E: 534,08kcal, Zsír: 10,98g, Feh.: 14,80g CH: 91,30g, Cuk: 0,00g, Só: 0,81g	Pulykamell sonkás teljes kiörlésű kenyér ^{1,3,6,7} Gyümölcs tea E: 481,69kcal, Zsír: 7,63g, Feh.: 12,68g CH: 87,06g, Cuk: 0,00g, Só: 1,92g	Vaníliás csiga ^{1,3,7} Tej ⁷ E: 556,07kcal, Zsír: 14,20g, Feh.: 16,00g CH: 88,20g, Cuk: 0,00g, Só: 0,98g	Sajtkrémes teljes kiörlésű kenyér, magyaros ^{1,7} Kígyóuborka Gyümölcs tea E: 519,39kcal, Zsír: 10,96g, Feh.: 10,38g CH: 93,63g, Cuk: 0,00g, Só: 1,34g
Ebéd	Lebbencsleves ^{1,3,9} Zöldbabfőzelék ^{1,7} Sült virsli ⁶ Félbarna kenyér ¹ E: 927,71kcal, Zsír: 62,72g, Feh.: 27,61g CH: 61,04g, Cuk: 0,00g, Só: 3,62g	Meggyleves ^{1,7} Mexikói sertésragu ^{1,12} Orsó tésztaköret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 833,07kcal, Zsír: 18,72g, Feh.: 29,47g CH: 132,36g, Cuk: 0,00g, Só: 1,49g	Köménymaglevés ^{1,3,7} Rántott hal ^{1,3,4,6} Párolt rizs Félbarna kenyér ¹ Csemege uborka E: 1 416,39kcal, Zsír: 68,96g, Feh.: 49,47g CH: 142,63g, Cuk: 0,00g, Só: 2,77g	Karfiolleves ^{1,7} Paprikás burgonya kolbásszal ¹² Félbarna kenyér ¹ Vegyes vágott ¹⁰ E: 717,99kcal, Zsír: 34,61g, Feh.: 23,42g CH: 72,43g, Cuk: 0,00g, Só: 2,62g	Babgulyás ^{1,3,9,12} Krémesskeksz ^{1,6,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 038,41kcal, Zsír: 26,52g, Feh.: 45,31g CH: 151,98g, Cuk: 14,10g, Só: 1,59g
Uzsonna	Mogyorókrémes teljeskiörlésű kenyér ^{1,3,5,7} E: 388,20kcal, Zsír: 11,80g, Feh.: 10,30g CH: 53,40g, Cuk: 0,00g, Só: 0,98g	Csemege szalámis teljeskiörlésű kenyér ^{1,3,7} Kaliforniai paprika E: 369,65kcal, Zsír: 16,65g, Feh.: 14,40g CH: 37,48g, Cuk: 0,00g, Só: 2,17g	Kenőmájas vizeszsemle ^{1,6} Paradicsom E: 196,62kcal, Zsír: 3,11g, Feh.: 9,05g CH: 32,28g, Cuk: 0,00g, Só: 1,16g	Pecsenyészíros teljes kiörlésű kenyér ^{1,3,7} Alma E: 476,61kcal, Zsír: 27,10g, Feh.: 9,60g CH: 68,52g, Cuk: 0,00g, Só: 1,03g	Almás rúd 50g ^{1,7} E: 213,43kcal, Zsír: 10,00g, Feh.: 3,40g CH: 27,00g, Cuk: 0,00g, Só: 0,38g

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. Csillagfűrt



ÉTLAP

2. hét

2024. január 8 - 2024. január 12

Iskolás 3x - Felső

Főzőkonyha: Kollégium Konyha, 4150 Püspökladány, Hősök tere 2. tel.: 06-54/740-890 ; e-mail: konyha.kollegium@gmail.com

Normál

Étkezés	2024.01.08 Hétfő	2024.01.09 Kedd	2024.01.10 Szerda	2024.01.11 Csütörtök	2024.01.12 Péntek
Tízórai	Vajkrémes magvas zsemle, natur ^{1,6,7,11} Zöldpaprika Gyümölcs tea E: 438,16kcal, Zsír: 9,33g, Feh.: 8,55g CH: 80,58g, Cuk: 0,00g, Só: 1,05g	Kifli, tejes 44g ^{1,7} Kakaó ⁷ kockasajt ⁷ E: 534,08kcal, Zsír: 10,98g, Feh.: 14,80g CH: 91,30g, Cuk: 0,00g, Só: 0,81g	Pulykamell sonkás teljes kiörlésű kenyér ^{1,3,6,7} Gyümölcs tea E: 487,08kcal, Zsír: 7,83g, Feh.: 13,44g CH: 87,11g, Cuk: 0,00g, Só: 2,07g	Vaníliás csiga ^{1,3,7} Tej ⁷ E: 556,07kcal, Zsír: 14,20g, Feh.: 16,00g CH: 88,20g, Cuk: 0,00g, Só: 0,98g	Sajtkrémes teljes kiörlésű kenyér, magyaros ^{1,7} Kígyóuborka Gyümölcs tea E: 539,08kcal, Zsír: 12,89g, Feh.: 10,70g CH: 93,89g, Cuk: 0,00g, Só: 1,40g
Ebéd	Lebbencsleves ^{1,3,9} Zöldbabfőzelék ^{1,7} Sült virsli ⁶ Félbarna kenyér ¹ E: 1 014,36kcal, Zsír: 63,04g, Feh.: 29,91g CH: 79,03g, Cuk: 0,00g, Só: 3,87g	Meggyleves ^{1,7} Mexikói sertésragu ^{1,12} Orsó tésztaköret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 995,35kcal, Zsír: 21,10g, Feh.: 35,71g CH: 160,67g, Cuk: 0,00g, Só: 1,78g	Köménymaglevés ^{1,3,7} Rántott hal ^{1,3,4,6} Párolt rizs Félbarna kenyér ¹ Csemege uborka E: 1 539,28kcal, Zsír: 70,84g, Feh.: 54,22g CH: 163,49g, Cuk: 0,00g, Só: 3,13g	Karfiolleves ^{1,7} Paprikás burgonya kolbásszal ¹² Félbarna kenyér ¹ Vegyes vágott ¹⁰ E: 803,63kcal, Zsír: 38,30g, Feh.: 26,71g CH: 81,66g, Cuk: 0,00g, Só: 3,00g	Babgulyás ^{1,3,9,12} Krémeskeksz ^{1,6,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 226,81kcal, Zsír: 34,10g, Feh.: 53,18g CH: 173,79g, Cuk: 15,22g, Só: 1,86g
Uzsonna	Mogyorókrémes teljeskiörlésű kenyér ^{1,3,5,7} E: 448,80kcal, Zsír: 15,20g, Feh.: 10,80g CH: 59,20g, Cuk: 0,00g, Só: 0,98g	Csemege szalámis teljeskiörlésű kenyér ^{1,3,7} Kaliforniai paprika E: 371,00kcal, Zsír: 16,66g, Feh.: 14,45g CH: 37,75g, Cuk: 0,00g, Só: 2,17g	Kenőmájas vizeszsemle ^{1,6} Paradicsom E: 210,62kcal, Zsír: 3,96g, Feh.: 10,26g CH: 32,73g, Cuk: 0,00g, Só: 1,33g	Pecsenyészíros teljes kiörlésű kenyér ^{1,3,7} Alma E: 484,41kcal, Zsír: 27,13g, Feh.: 9,64g CH: 70,23g, Cuk: 0,00g, Só: 1,03g	Almás rúd 50g ^{1,7} E: 213,43kcal, Zsír: 10,00g, Feh.: 3,40g CH: 27,00g, Cuk: 0,00g, Só: 0,38g

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt