



ÉTLAP

3. hét

2024. január 15 - 2024. január 19

Iskolás 3x - Alsós

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

Normál

Étkezés	2024.01.15 Hétfő	2024.01.16 Kedd	2024.01.17 Szerda	2024.01.18 Csütörtök	2024.01.19 Péntek
Tízórai	Sajtkrémes graham zsemle, zöldfűszeres ^{1,7} Paradicsom Gyümölcs tea E: 454,89kcal, Zsír: 11,74g, Feh.: 6,42g CH: 78,59g, Cuk: 0,00g, Só: 0,77g	Kakaós csiga 100g ^{1,3,7} Tej ⁷ E: 545,00kcal, Zsír: 24,50g, Feh.: 13,30g CH: 63,80g, Cuk: 0,00g, Só: 1,10g	Túrókrémes teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Gyümölcs tea E: 526,07kcal, Zsír: 6,38g, Feh.: 13,06g CH: 100,86g, Cuk: 0,00g, Só: 1,06g	Búzakorpás diákrúd ^{1,7} Kakaó ⁷ kockasajt ⁷ E: 537,44kcal, Zsír: 10,60g, Feh.: 15,12g CH: 91,52g, Cuk: 0,00g, Só: 1,07g	Tojáskrémes teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7,10} Kígyóuborka Gyümölcs tea E: 475,78kcal, Zsír: 7,25g, Feh.: 11,14g CH: 88,04g, Cuk: 0,00g, Só: 1,34g
Ebéd	Gulyásleves ^{1,3,9,12} Tejbegríz ^{1,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 037,76kcal, Zsír: 24,71g, Feh.: 36,43g CH: 162,93g, Cuk: 0,00g, Só: 2,44g	Vegyesgyümölcs cibere Karálbés húsgombóc ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 599,07kcal, Zsír: 17,68g, Feh.: 29,24g CH: 76,96g, Cuk: 0,00g, Só: 1,87g	Brokkolileves ^{1,7} Brassói aprópecsenye (sertésből) Tört burgonya Félbarna kenyér ¹ E: 754,45kcal, Zsír: 39,72g, Feh.: 30,49g CH: 79,41g, Cuk: 0,00g, Só: 1,24g	Pásztorleves ^{1,3,9} Alma Chilisbab ¹ Párolt rizs Félbarna kenyér ¹ E: 946,21kcal, Zsír: 18,70g, Feh.: 30,81g CH: 155,10g, Cuk: 0,00g, Só: 1,54g	Csontleves cénametélttel ^{1,3} Csirkepaprikás ^{1,7,12} Copfocska tészta köret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 853,54kcal, Zsír: 40,45g, Feh.: 31,42g CH: 101,02g, Cuk: 0,00g, Só: 1,90g
Uzsonna	Körözöttes teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Kaliforniai paprika E: 259,15kcal, Zsír: 5,15g, Feh.: 11,80g CH: 38,50g, Cuk: 0,00g, Só: 1,34g	Olasz felvágottas teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Jégcsapretek E: 311,18kcal, Zsír: 11,13g, Feh.: 12,43g CH: 37,36g, Cuk: 0,00g, Só: 1,70g	Margarinos szezámos zsemle, sajttal ^{1,7,11} Zöldpaprika E: 315,35kcal, Zsír: 14,85g, Feh.: 12,22g CH: 32,73g, Cuk: 0,00g, Só: 1,19g	Margarinos-mézes teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 366,10kcal, Zsír: 15,60g, Feh.: 8,88g CH: 44,18g, Cuk: 8,10g, Só: 0,96g	Briós ^{1,3,7} E: 216,25kcal, Zsír: 4,94g, Feh.: 6,05g CH: 35,10g, Cuk: 0,00g, Só: 0,49g

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



ÉTLAP

3. hét

2024. január 15 - 2024. január 19

Iskolás 3x - Felső

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

Normál

Étkezés	2024.01.15 Hétfő	2024.01.16 Kedd	2024.01.17 Szerda	2024.01.18 Csütörtök	2024.01.19 Péntek
Tízórai	Sajtkrémes graham zsemle, zöldfűszeres ^{1,7} Paradicsom Gyümölcs tea E: 474,73kcal, Zsír: 13,67g, Feh.: 6,74g CH: 78,76g, Cuk: 0,00g, Só: 0,78g	Kakaós csiga 100g ^{1,3,7} Tej ⁷ E: 545,00kcal, Zsír: 24,50g, Feh.: 13,30g CH: 63,80g, Cuk: 0,00g, Só: 1,10g	Túrókrémes teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Gyümölcs tea E: 532,29kcal, Zsír: 6,98g, Feh.: 13,14g CH: 100,96g, Cuk: 0,00g, Só: 1,06g	Búzakorpás diákrúd ^{1,7} Kakaó ⁷ kockasajt ⁷ E: 537,44kcal, Zsír: 10,60g, Feh.: 15,12g CH: 91,52g, Cuk: 0,00g, Só: 1,07g	Tojáskrémes teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7,10} Kígyóuborka Gyümölcs tea E: 476,57kcal, Zsír: 7,26g, Feh.: 11,18g CH: 88,20g, Cuk: 0,00g, Só: 1,39g
Ebéd	Gulyásleves ^{1,3,9,12} Tejbegríz ^{1,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 146,46kcal, Zsír: 28,25g, Feh.: 40,76g CH: 177,19g, Cuk: 0,00g, Só: 2,63g	Vegyesgyümölcs cibere Karalábés húsgombóc ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 702,96kcal, Zsír: 20,68g, Feh.: 31,23g CH: 93,91g, Cuk: 0,00g, Só: 2,21g	Brokkolileves ^{1,7} Brassói aprópecsenye (sertésből) Tört burgonya Félbarna kenyér ¹ E: 918,50kcal, Zsír: 48,02g, Feh.: 36,22g CH: 97,40g, Cuk: 0,00g, Só: 1,44g	Pásztorleves ^{1,3,9} Alma Chilisbab ¹ Párolt rizs Félbarna kenyér ¹ E: 1 101,69kcal, Zsír: 20,75g, Feh.: 36,66g CH: 182,28g, Cuk: 0,00g, Só: 1,90g	Csontleves cénametélttel ^{1,3} Csirkepaprikás ^{1,7,12} Copfocska tészta köret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 962,76kcal, Zsír: 41,50g, Feh.: 35,02g CH: 120,46g, Cuk: 0,00g, Só: 2,62g
Uzsonna	Körözöttes teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Kaliforniai paprika E: 269,70kcal, Zsír: 5,86g, Feh.: 12,40g CH: 39,00g, Cuk: 0,00g, Só: 1,41g	Olasz felvágottas teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Jégcsapretek E: 323,13kcal, Zsír: 12,03g, Feh.: 13,13g CH: 37,62g, Cuk: 0,00g, Só: 1,81g	Margarinos szezámos zsemle, sajttal ^{1,7,11} Zöldpaprika E: 316,35kcal, Zsír: 14,86g, Feh.: 12,26g CH: 32,87g, Cuk: 0,00g, Só: 1,19g	Margarinos-mézes teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 366,10kcal, Zsír: 15,60g, Feh.: 8,88g CH: 44,18g, Cuk: 8,10g, Só: 0,96g	Briós ^{1,3,7} E: 216,25kcal, Zsír: 4,94g, Feh.: 6,05g CH: 35,10g, Cuk: 0,00g, Só: 0,49g

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