



ÉTLAP

5. hét

2024. január 29 - 2024. február 2

Iskolás 3x - Alsós

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

Normál

Étkezés	2024.01.29 Hétfő	2024.01.30 Kedd	2024.01.31 Szerda	2024.02.01 Csütörtök	2024.02.02 Péntek
Tízórai	Sajtkrémés szezámós zsemle, natúr ^{1,7,11} Zöldpaprika Gyümölcs tea E: 428,94kcal, Zsír: 12,95g, Feh.: 6,53g CH: 83,94g, Cuk: 0,00g, Só: 1,07g	Pizzás csiga 100g ^{1,7} Tej ⁷ E: 507,00kcal, Zsír: 26,70g, Feh.: 15,10g CH: 49,40g, Cuk: 0,00g, Só: 1,52g	Kolbászkrémes teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7,10} Gyümölcs tea E: 495,54kcal, Zsír: 9,71g, Feh.: 11,99g CH: 86,85g, Cuk: 0,00g, Só: 1,29g	Gyümölcs joghurt ⁷ Sajtos kifli ^{1,3} E: 235,25kcal, Zsír: 7,39g, Feh.: 10,79g CH: 30,92g, Cuk: 9,75g, Só: 0,39g	Margarinos teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Kaliforniai paprika Ivólé Főtt tojás 1 db ³ E: 368,05kcal, Zsír: 9,50g, Feh.: 13,91g CH: 55,91g, Cuk: 0,00g, Só: 1,23g
Ebéd	Palócleves ^{1,7,12} Dejós laska ^{1,3,8} Félbarna kenyér ¹ E: 992,51kcal, Zsír: 37,74g, Feh.: 33,62g CH: 125,93g, Cuk: 1,50g, Só: 1,27g	Karalábéleves ^{1,7} Reszelt sertésmáj ¹² Tört burgonya Félbarna kenyér ¹ Vegyes vágott ¹⁰ E: 854,47kcal, Zsír: 56,41g, Feh.: 35,64g CH: 81,87g, Cuk: 0,00g, Só: 2,00g	Lebbencsleves ^{1,3,9} Rakott zöldbab ⁷ Félbarna kenyér ¹ E: 811,58kcal, Zsír: 36,71g, Feh.: 32,61g CH: 82,06g, Cuk: 0,00g, Só: 1,24g	Francia hagymaleves ^{1,3,7,12} Hentestokány ^{1,6,10,12} Szarvacska tésztaköret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 745,83kcal, Zsír: 29,84g, Feh.: 30,58g CH: 85,18g, Cuk: 0,22g, Só: 1,71g	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7} Rántott sertésszelet ^{1,3,6} Kukoricás rizs Félbarna kenyér ¹ Csemege uborka E: 1 106,49kcal, Zsír: 35,10g, Feh.: 42,84g CH: 148,56g, Cuk: 0,00g, Só: 1,87g
Uzsonna	Körözöttes teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Alma E: 400,60kcal, Zsír: 5,67g, Feh.: 12,31g CH: 69,64g, Cuk: 0,00g, Só: 1,34g	Zala felvágottas teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Paradicsom E: 317,15kcal, Zsír: 11,63g, Feh.: 13,03g CH: 36,53g, Cuk: 0,00g, Só: 1,82g	Vajkrémés graham zsemle, magyaros ^{1,7} Kápia paprika E: 216,85kcal, Zsír: 7,84g, Feh.: 5,89g CH: 29,03g, Cuk: 0,00g, Só: 0,83g	Pecsenyezsíros teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Jégcsapretek E: 331,93kcal, Zsír: 26,56g, Feh.: 9,11g CH: 36,68g, Cuk: 0,00g, Só: 1,03g	Meggyes rétes ^{1,3,7} E: 162,00kcal, Zsír: 6,00g, Feh.: 1,80g CH: 22,80g, Cuk: 0,00g, Só: 0,24g

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



ÉTLAP

5. hét

2024. január 29 - 2024. február 2

Iskolás 3x - Felső

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

Normál

Étkezés	2024.01.29 Hétfő	2024.01.30 Kedd	2024.01.31 Szerda	2024.02.01 Csütörtök	2024.02.02 Péntek
Tízórai	Sajtkrémés szezámós zsemle, natúr ^{1,7,11} Zöldpaprika Gyümölcs tea E: 437,98kcal, Zsír: 14,88g, Feh.: 6,85g CH: 84,19g, Cuk: 0,00g, Só: 1,13g	Pizzás csiga 100g ^{1,7} Tej ⁷ E: 507,00kcal, Zsír: 26,70g, Feh.: 15,10g CH: 49,40g, Cuk: 0,00g, Só: 1,52g	Kolbászkrémes teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7,10} Gyümölcs tea E: 519,23kcal, Zsír: 11,98g, Feh.: 12,79g CH: 86,88g, Cuk: 0,00g, Só: 1,38g	Gyümölcs joghurt ⁷ Sajtos kifli ^{1,3} E: 235,25kcal, Zsír: 7,39g, Feh.: 10,79g CH: 30,92g, Cuk: 9,75g, Só: 0,39g	Margarinos teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Kaliforniai paprika Ivólé Főtt tojás 1 db ³ E: 369,40kcal, Zsír: 9,51g, Feh.: 13,96g CH: 56,18g, Cuk: 0,00g, Só: 1,23g
Ebéd	Palócleves ^{1,7,12} Dejós laska ^{1,3,8} Félbarna kenyér ¹ E: 1 072,59kcal, Zsír: 38,76g, Feh.: 38,38g CH: 138,64g, Cuk: 1,50g, Só: 1,49g	Karalábéleves ^{1,7} Reszelt sertésmáj ¹² Tört burgonya Félbarna kenyér ¹ Vegyes vágott ¹⁰ E: 947,57kcal, Zsír: 59,17g, Feh.: 39,97g CH: 95,74g, Cuk: 0,00g, Só: 2,27g	Lebbencsleves ^{1,3,9} Rakott zöldbab ⁷ Félbarna kenyér ¹ E: 884,49kcal, Zsír: 38,14g, Feh.: 35,40g CH: 93,54g, Cuk: 0,00g, Só: 1,51g	Francia hagymaleves ^{1,3,7,12} Hentestokány ^{1,6,10,12} Szarvacska tésztaköret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 857,84kcal, Zsír: 32,46g, Feh.: 35,70g CH: 101,65g, Cuk: 0,30g, Só: 2,01g	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7} Rántott sertésszelet ^{1,3,6} Kukoricás rizs Félbarna kenyér ¹ Csemege uborka E: 1 263,34kcal, Zsír: 37,35g, Feh.: 47,91g CH: 176,88g, Cuk: 0,00g, Só: 2,30g
Uzsonna	Körözöttes teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Alma E: 417,60kcal, Zsír: 6,40g, Feh.: 12,90g CH: 71,58g, Cuk: 0,00g, Só: 1,42g	Zala felvágottas teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Paradicsom E: 318,05kcal, Zsír: 11,64g, Feh.: 13,07g CH: 36,59g, Cuk: 0,00g, Só: 1,82g	Vajkrémés graham zsemle, magyaros ^{1,7} Kápia paprika E: 229,75kcal, Zsír: 9,00g, Feh.: 6,11g CH: 29,44g, Cuk: 0,00g, Só: 0,85g	Pecsenyezsíros teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Jégcsapretek E: 332,64kcal, Zsír: 26,56g, Feh.: 9,17g CH: 36,81g, Cuk: 0,00g, Só: 1,03g	Meggyes rétes ^{1,3,7} E: 162,00kcal, Zsír: 6,00g, Feh.: 1,80g CH: 22,80g, Cuk: 0,00g, Só: 0,24g

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