



ÉTLAP

6. hét

2024. február 5 - 2024. február 9

Iskolás 3x - Alsós

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

Normál

Étkezés	2024.02.05 Hétfő	2024.02.06 Kedd	2024.02.07 Szerda	2024.02.08 Csütörtök	2024.02.09 Péntek
Tízórai	Vajkrémes magvas zsemle, magyaros ^{1,6,7,11} Paradicsom Gyümölcs tea E: 409,97kcal, Zsír: 7,07g, Feh.: 8,07g CH: 78,86g, Cuk: 0,00g, Só: 0,84g	Csokis gabonapehely ^{1,6} Tej ⁷ E: 300,50kcal, Zsír: 7,00g, Feh.: 10,25g CH: 46,80g, Cuk: 0,00g, Só: 0,31g	Zúzmarás teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Gyümölcs tea E: 539,89kcal, Zsír: 13,18g, Feh.: 15,93g CH: 86,80g, Cuk: 0,00g, Só: 1,38g	Sajtos rúd 50g ^{1,3,7} Kakaó ⁷ E: 565,00kcal, Zsír: 16,64g, Feh.: 11,87g CH: 90,04g, Cuk: 0,00g, Só: 1,21g	Tojáskrémés teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7,10} Zöldpaprika Gyümölcs tea E: 477,03kcal, Zsír: 7,28g, Feh.: 11,19g CH: 87,99g, Cuk: 0,00g, Só: 1,34g
Ebéd	Tökleves ^{1,7} Lecsós sertésapró ¹² Párolt rizs Félbarna kenyér ¹ E: 791,60kcal, Zsír: 30,24g, Feh.: 29,05g CH: 105,92g, Cuk: 0,00g, Só: 2,40g	Tarhonyaleves ^{1,3,9} Zöldborsó főzelék ^{1,7} Sertés fasírt ^{1,3,6} Félbarna kenyér ¹ E: 952,50kcal, Zsír: 37,13g, Feh.: 36,05g CH: 110,58g, Cuk: 0,00g, Só: 2,39g	Tárkonyos csirkeraguleves ¹ Tejbegríz ^{1,7} Félbarna kenyér ¹ E: 948,34kcal, Zsír: 25,81g, Feh.: 29,62g CH: 152,39g, Cuk: 0,00g, Só: 2,19g	Karfiolleves ^{1,7} Brassói aprópecsenye (sertésből) Tört burgonya Félbarna kenyér ¹ Vegyes vágott ¹⁰ E: 702,52kcal, Zsír: 34,34g, Feh.: 29,56g CH: 78,93g, Cuk: 0,00g, Só: 1,11g	Egres leves ^{1,7} Csirkepörkölt ¹² Orsó tésztaköret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ Csemege uborka E: 754,95kcal, Zsír: 23,27g, Feh.: 25,89g CH: 123,57g, Cuk: 0,00g, Só: 2,00g
Uzsonna	Mogyorókrémés teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,5,7} E: 388,20kcal, Zsír: 11,80g, Feh.: 10,30g CH: 53,40g, Cuk: 0,00g, Só: 0,98g	Paprikás szalámis teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Jégcsapretek E: 378,43kcal, Zsír: 18,08g, Feh.: 14,08g CH: 36,78g, Cuk: 0,00g, Só: 2,18g	Kenőmájas vizeszsemle ^{1,6} Alma E: 348,12kcal, Zsír: 3,66g, Feh.: 9,63g CH: 66,15g, Cuk: 0,00g, Só: 1,14g	Olasz felvágottas teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Kaliforniai paprika E: 314,40kcal, Zsír: 11,15g, Feh.: 12,40g CH: 38,05g, Cuk: 0,00g, Só: 1,69g	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

6. hét

2024. február 5 - 2024. február 9

Iskolás 3x - Felső

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

Normál

Étkezés	2024.02.05 Hétfő	2024.02.06 Kedd	2024.02.07 Szerda	2024.02.08 Csütörtök	2024.02.09 Péntek
Tízórai	Vajkrémes magvas zsemle, magyaros ^{1,6,7,11} Paradicsom Gyümölcs tea E: 422,46kcal, Zsír: 8,23g, Feh.: 8,29g CH: 79,07g, Cuk: 0,00g, Só: 0,87g	Csokis gabonapehely ^{1,6} Tej ⁷ E: 300,50kcal, Zsír: 7,00g, Feh.: 10,25g CH: 46,80g, Cuk: 0,00g, Só: 0,31g	Zúzmarás teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Gyümölcs tea E: 539,93kcal, Zsír: 13,18g, Feh.: 15,93g CH: 86,81g, Cuk: 0,00g, Só: 1,38g	Sajtos rúd 50g ^{1,3,7} Kakaó ⁷ E: 565,00kcal, Zsír: 16,64g, Feh.: 11,87g CH: 90,04g, Cuk: 0,00g, Só: 1,21g	Tojáskrémés teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7,10} Zöldpaprika Gyümölcs tea E: 478,07kcal, Zsír: 7,29g, Feh.: 11,24g CH: 88,14g, Cuk: 0,00g, Só: 1,39g
Ebéd	Tökleves ^{1,7} Lecsós sertésapró ¹² Párolt rizs Félbarna kenyér ¹ E: 899,09kcal, Zsír: 32,63g, Feh.: 33,46g CH: 122,26g, Cuk: 0,00g, Só: 3,15g	Tarhonyaleves ^{1,3,9} Zöldborsó főzelék ^{1,7} Sertés fasírt ^{1,3,6} Félbarna kenyér ¹ E: 1 016,91kcal, Zsír: 38,30g, Feh.: 38,46g CH: 120,86g, Cuk: 0,00g, Só: 2,66g	Tárkonyos csirkeraguleves ¹ Tejbegríz ^{1,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 011,94kcal, Zsír: 27,08g, Feh.: 32,80g CH: 163,20g, Cuk: 0,00g, Só: 2,41g	Karfiolleves ^{1,7} Brassói aprópecsenye (sertésből) Tört burgonya Félbarna kenyér ¹ Vegyes vágott ¹⁰ E: 827,38kcal, Zsír: 40,05g, Feh.: 34,74g CH: 93,60g, Cuk: 0,00g, Só: 1,31g	Egres leves ^{1,7} Csirkepörkölt ¹² Orsó tésztaköret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ Csemege uborka E: 930,48kcal, Zsír: 24,17g, Feh.: 31,54g CH: 160,48g, Cuk: 0,00g, Só: 2,40g
Uzsonna	Mogyorókrém teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,5,7} E: 448,80kcal, Zsír: 15,20g, Feh.: 10,80g CH: 59,20g, Cuk: 0,00g, Só: 0,98g	Paprikás szalámis teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Jégcsapretek E: 379,13kcal, Zsír: 18,08g, Feh.: 14,13g CH: 36,91g, Cuk: 0,00g, Só: 2,18g	Kenőmájas vizeszsemle ^{1,6} Alma E: 361,22kcal, Zsír: 4,50g, Feh.: 10,79g CH: 66,54g, Cuk: 0,00g, Só: 1,30g	Olasz felvágottas teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Kaliforniai paprika E: 327,00kcal, Zsír: 12,06g, Feh.: 13,10g CH: 38,45g, Cuk: 0,00g, Só: 1,80g	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