



ÉTLAP

8. hét

2024. február 19 - 2024. február 23

Iskolás 3x - Alsós

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

Normál

Étkezés	2024.02.19 Hétfő	2024.02.20 Kedd	2024.02.21 Szerda	2024.02.22 Csütörtök	2024.02.23 Péntek
Tízórai	Kenőmájas hétmagvas zsemle ^{1,6,11} Póréhagyma Gyümölcs tea E: 391,91kcal, Zsír: 3,46g, Feh.: 10,58g CH: 80,79g, Cuk: 0,00g, Só: 1,11g	Burgonyás pogácsa 100g ^{1,7} Kakaó ⁷ E: 651,50kcal, Zsír: 16,14g, Feh.: 11,97g CH: 113,34g, Cuk: 0,00g, Só: 1,16g	Margarinos teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Kápia 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	Búzakorpás diákrúd ^{1,7} Tej ⁷ kockasajt ⁷ E: 285,99kcal, Zsír: 8,95g, Feh.: 11,52g CH: 38,22g, Cuk: 0,00g, Só: 1,07g	Zúzmarás teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Jégcsapretek Gyümölcs tea E: 543,59kcal, Zsír: 13,20g, Feh.: 16,21g CH: 87,49g, Cuk: 0,00g, Só: 1,39g
Ebéd	Vegyesgyümölcs cibere Csikóstokány ^{1,7} Szarvacska tésztaköret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 650,56kcal, Zsír: 17,58g, Feh.: 28,90g CH: 91,72g, Cuk: 0,00g, Só: 1,11g	Pásztorleves ^{1,3,9} Szárzababfőzelék ^{1,7,12} Sült virsli ⁶ Félbarna kenyér ¹ E: 1 164,29kcal, Zsír: 53,84g, Feh.: 40,60g CH: 126,81g, Cuk: 0,00g, Só: 3,72g	Palócleves ^{1,7,12} Almás rétes ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 567,59kcal, Zsír: 20,98g, Feh.: 20,13g CH: 71,53g, Cuk: 0,00g, Só: 1,07g	Tejfölös zöldborsóleves ^{1,7} Sült csirkecomb ¹² Párolt rizs Lilakáposzta saláta ^{3,7,10} Félbarna kenyér ¹ E: 1 201,19kcal, Zsír: 72,18g, Feh.: 44,74g CH: 83,82g, Cuk: 0,00g, Só: 3,62g	Sóskaleves ^{1,7} Reszelt sertésmáj ¹² Tört burgonya Félbarna kenyér ¹ Vegyes vágott ¹⁰ E: 919,61kcal, Zsír: 52,24g, Feh.: 35,50g CH: 107,09g, Cuk: 0,00g, Só: 2,23g
Uzsonna	Túrókrémes teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 322,53kcal, Zsír: 6,35g, Feh.: 13,03g CH: 50,11g, Cuk: 0,00g, Só: 1,06g	Zalakrémes teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Paradicsom E: 286,90kcal, Zsír: 8,63g, Feh.: 12,21g CH: 36,48g, Cuk: 0,00g, Só: 1,61g	Vajkrémes vizeszsemle, natur ^{1,7} Alma E: 361,57kcal, Zsír: 6,14g, Feh.: 6,95g CH: 66,13g, Cuk: 0,00g, Só: 0,87g	Pulykamell sonkás teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Kaliforniai paprika E: 284,90kcal, Zsír: 7,65g, Feh.: 12,90g CH: 37,65g, Cuk: 0,00g, Só: 1,92g	Briós ^{1,3,7} Alma E: 372,25kcal, Zsír: 5,54g, Feh.: 6,85g CH: 69,30g, Cuk: 0,00g, Só: 0,50g

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

8. hét

2024. február 19 - 2024. február 23

Iskolás 3x - Felső

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

Normál

Étkezés	2024.02.19 Hétfő	2024.02.20 Kedd	2024.02.21 Szerda	2024.02.22 Csütörtök	2024.02.23 Péntek
Tízórai	Kenőmájas hétmagvas zsemle ^{1,6,11} Póréhagyma Gyümölcs tea E: 401,82kcal, Zsír: 3,91g, Feh.: 11,36g CH: 81,56g, Cuk: 0,00g, Só: 1,20g	Burgonyás pogácsa 100g ^{1,7} Kakaó ⁷ E: 651,50kcal, Zsír: 16,14g, Feh.: 11,97g CH: 113,34g, Cuk: 0,00g, Só: 1,16g	Margarinos teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Kápia paprika Ívólé Főtt tojás 1 db ³ E: 369,40kcal, Zsír: 9,51g, Feh.: 13,96g CH: 56,18g, Cuk: 0,00g, Só: 1,23g	Búzakorpás diákrúd ^{1,7} Tej ⁷ kockasajt ⁷ E: 285,99kcal, Zsír: 8,95g, Feh.: 11,52g CH: 38,22g, Cuk: 0,00g, Só: 1,07g	Zúzmarás teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Jégcsapretek Gyümölcs tea E: 544,37kcal, Zsír: 13,21g, Feh.: 16,28g CH: 87,64g, Cuk: 0,00g, Só: 1,40g
Ebéd	Vegyesgyümölcs cibere Csikóstokány ^{1,7} Szarvacska tésztaköret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 770,35kcal, Zsír: 19,09g, Feh.: 33,65g CH: 113,18g, Cuk: 0,00g, Só: 1,28g	Pásztorleves ^{1,3,9} Szárzababfőzelék ^{1,7,12} Sült virsli ⁶ Félbarna kenyér ¹ E: 1 326,71kcal, Zsír: 58,20g, Feh.: 46,20g CH: 151,45g, Cuk: 0,00g, Só: 4,08g	Palócleves ^{1,7,12} Almás rétes ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 630,16kcal, Zsír: 21,82g, Feh.: 24,21g CH: 80,60g, Cuk: 0,00g, Só: 1,27g	Tejfölös zöldborsóleves ^{1,7} Sült csirkecomb ¹² Párolt rizs Lilakáposzta saláta ^{3,7,10} Félbarna kenyér ¹ E: 1 314,55kcal, Zsír: 73,55g, Feh.: 49,21g CH: 103,41g, Cuk: 0,00g, Só: 4,35g	Sóskaleves ^{1,7} Reszelt sertésmáj ¹² Tört burgonya Félbarna kenyér ¹ Vegyes vágott ¹⁰ E: 1 052,46kcal, Zsír: 55,47g, Feh.: 40,38g CH: 129,07g, Cuk: 0,00g, Só: 2,49g
Uzsonna	Túrókrémes teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 328,71kcal, Zsír: 6,95g, Feh.: 13,11g CH: 50,20g, Cuk: 0,00g, Só: 1,06g	Zalakrémes teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Paradicsom E: 309,05kcal, Zsír: 10,64g, Feh.: 13,05g CH: 36,58g, Cuk: 0,00g, Só: 1,78g	Vajkrémes vizeszsemle, natur ^{1,7} Alma E: 372,12kcal, Zsír: 7,14g, Feh.: 7,11g CH: 66,36g, Cuk: 0,00g, Só: 0,91g	Pulykamell sonkás teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Kaliforniai paprika E: 291,60kcal, Zsír: 7,86g, Feh.: 13,70g CH: 37,97g, Cuk: 0,00g, Só: 2,07g	Briós ^{1,3,7} Alma E: 372,25kcal, Zsír: 5,54g, Feh.: 6,85g CH: 69,30g, Cuk: 0,00g, Só: 0,50g

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