



ÉTLAP

9. hét

2024. február 26 - 2024. március 1

Iskolás 3x - Alsós

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

Normál

Étkezés	2024.02.26 Hétfő	2024.02.27 Kedd	2024.02.28 Szerda	2024.02.29 Csütörtök	2024.03.01 Péntek
Tízórai	Vajkrémes szezámos zsemle, magyaros ^{1,7,11} Zöldpaprika Gyümölcs tea E: 446,69kcal, Zsír: 9,07g, Feh.: 6,00g CH: 84,11g, Cuk: 0,00g, Só: 0,89g	Pudingos párna 60g ^{1,3,7} Vaniliás tej ⁷ E: 425,00kcal, Zsír: 15,74g, Feh.: 9,72g CH: 61,86g, Cuk: 8,90g, Só: 0,58g	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	Csemege szalámis teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Tej ⁷ E: 474,90kcal, Zsír: 22,20g, Feh.: 20,15g CH: 45,33g, Cuk: 0,00g, Só: 2,33g
Ebéd	Erőleves cérnametélttel ^{1,3} Bakonyi sertés tokány ^{1,7} Copfocska tészta köret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 843,28kcal, Zsír: 31,23g, Feh.: 33,07g CH: 98,78g, Cuk: 0,00g, Só: 2,55g	Tarhonyaleves ^{1,3,9} Paradicsomos káposztafőzelék ¹ Ripp-ropp ¹ Félbarna kenyér ¹ E: 1 012,11kcal, Zsír: 45,98g, Feh.: 23,12g CH: 131,33g, Cuk: 0,00g, Só: 4,49g	Jókai bableves ^{1,3,7} Sárgabarackízes gombóc ^{1,3,6,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 207,90kcal, Zsír: 27,24g, Feh.: 40,21g CH: 192,09g, Cuk: 0,00g, Só: 3,65g	Meggyleves ^{1,7} Mexikói csirkemell ^{1,12} Orsó tésztaköret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ Cékla E: 878,07kcal, Zsír: 16,13g, Feh.: 32,64g CH: 135,61g, Cuk: 0,00g, Só: 1,49g	Zellerleves ^{1,7,9} Rántott hal ^{1,3,4,6} Rizi-bizi Félbarna kenyér ¹ Csemege uborka E: 1 296,01kcal, Zsír: 63,78g, Feh.: 47,81g CH: 124,66g, Cuk: 0,00g, Só: 2,48g
Uzsonna	Mogyorókrémes teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,5,7} E: 388,20kcal, Zsír: 11,80g, Feh.: 10,30g CH: 53,40g, Cuk: 0,00g, Só: 0,98g	Pecsenyезsíros teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Alma E: 484,41kcal, Zsír: 27,13g, Feh.: 9,64g CH: 70,23g, Cuk: 0,00g, Só: 1,03g	Sajtkrémes graham zsemle, snidlinges ^{1,7} Jégcsapretek E: 250,55kcal, Zsír: 11,69g, Feh.: 6,45g CH: 28,19g, Cuk: 0,00g, Só: 0,75g	Szendvics fokhagymás felvágottal ^{1,3,6,7} E: 411,05kcal, Zsír: 20,52g, Feh.: 16,89g CH: 37,12g, Cuk: 0,00g, Só: 1,76g	Magvas rúd 50g ^{1,7} Alma E: 300,50kcal, Zsír: 3,65g, Feh.: 6,75g CH: 57,20g, Cuk: 0,00g, Só: 0,81g

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

9. hét

2024. február 26 - 2024. március 1

Iskolás 3x - Felső

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

Normál

Étkezés	2024.02.26 Hétfő	2024.02.27 Kedd	2024.02.28 Szerda	2024.02.29 Csütörtök	2024.03.01 Péntek
Tízórai	Vajkrémes szezámos zsemle, magyaros ^{1,7,11} Zöldpaprika Gyümölcs tea E: 459,28kcal, Zsír: 10,23g, Feh.: 6,22g CH: 84,40g, Cuk: 0,00g, Só: 0,91g	Pudingos párna 60g ^{1,3,7} Vaniliás tej ⁷ E: 433,00kcal, Zsír: 15,74g, Feh.: 9,72g CH: 63,86g, Cuk: 8,90g, Só: 0,58g	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	Csemege szalámis teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Tej ⁷ E: 474,90kcal, Zsír: 22,20g, Feh.: 20,15g CH: 45,33g, Cuk: 0,00g, Só: 2,33g
Ebéd	Erőleves cérnametél ^{1,3} Bakonyi sertés tokány ^{1,7} Copfocska tészta köret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 948,58kcal, Zsír: 32,25g, Feh.: 38,42g CH: 117,09g, Cuk: 0,00g, Só: 3,39g	Tarhonyaleves ^{1,3,9} Paradicsomos káposztafőzelék ¹ Ripp-ropp ¹ Félbarna kenyér ¹ E: 1 255,93kcal, Zsír: 59,40g, Feh.: 29,69g CH: 156,08g, Cuk: 0,00g, Só: 5,61g	Jókai bableves ^{1,3,7} Sárgabarackízes gombóc ^{1,3,6,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 291,16kcal, Zsír: 28,23g, Feh.: 42,81g CH: 207,61g, Cuk: 0,00g, Só: 4,43g	Meggyleves ^{1,7} Mexikói csirkemell ^{1,12} Orsó tésztaköret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ Cékla E: 1 043,19kcal, Zsír: 17,87g, Feh.: 39,27g CH: 163,94g, Cuk: 0,00g, Só: 1,77g	Zellerleves ^{1,7,9} Rántott hal ^{1,3,4,6} Rizi-bizi Félbarna kenyér ¹ Csemege uborka E: 1 410,05kcal, Zsír: 65,14g, Feh.: 52,92g CH: 143,75g, Cuk: 0,00g, Só: 2,81g
Uzsonna	Mogyorókrémes teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,5,7} E: 448,80kcal, Zsír: 15,20g, Feh.: 10,80g CH: 59,20g, Cuk: 0,00g, Só: 0,98g	Pecsenyészíros teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Alma E: 484,41kcal, Zsír: 27,13g, Feh.: 9,64g CH: 70,23g, Cuk: 0,00g, Só: 1,03g	Sajtkrémes graham zsemle, snidlinges ^{1,7} Jégcsapretek E: 270,19kcal, Zsír: 13,62g, Feh.: 6,78g CH: 28,43g, Cuk: 0,00g, Só: 0,76g	Szendvics fokhagymás felvágottal ^{1,3,6,7} E: 411,05kcal, Zsír: 20,52g, Feh.: 16,89g CH: 37,12g, Cuk: 0,00g, Só: 1,76g	Magvas rúd 50g ^{1,7} Alma E: 300,50kcal, Zsír: 3,65g, Feh.: 6,75g CH: 57,20g, Cuk: 0,00g, Só: 0,81g

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