



ÉTLAP

11. hét

2024. március 11 - 2024. március 15

Iskolás 3x - Alsós

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

Normál

Étkezés	2024.03.11 Hétfő	2024.03.12 Kedd	2024.03.13 Szerda	2024.03.14 Csütörtök	2024.03.15 Péntek
Tízórai	Zala felvágottas teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Paradicsom Gyümölcs tea E: 520,69kcal, Zsír: 11,65g, Feh.: 13,06g CH: 87,28g, Cuk: 0,00g, Só: 1,82g Ca: 33,99mg	Sajtos croissant 100g ^{1,3,7} Vaniliás tej ⁷ E: 550,00kcal, Zsír: 26,60g, Feh.: 14,60g CH: 66,20g, Cuk: 0,00g, Só: 1,56g Ca: 240,17mg	Körözöttes teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Kápia paprika Gyümölcs tea E: 462,69kcal, Zsír: 5,18g, Feh.: 11,83g CH: 89,26g, Cuk: 0,00g, Só: 1,34g Ca: 30,27mg	Sajtkrémés teljes kiőrlésű kenyér, magyaros ^{1,3,7} Póréhagyma Gyümölcs tea E: 515,88kcal, Zsír: 11,34g, Feh.: 10,89g CH: 89,21g, Cuk: 0,00g, Só: 1,26g Ca: 89,36mg	
Ebéd	Babgulyás ^{1,3,9,12} Tejbegríz ^{1,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 120,10kcal, Zsír: 24,24g, Feh.: 44,37g CH: 178,02g, Cuk: 0,00g, Só: 1,87g Ca: 576,96mg	Karfiolleves ^{1,7} Paprikás burgonya virslivel ^{6,12} Félbarna kenyér ¹ Csemege uborka E: 635,69kcal, Zsír: 26,58g, Feh.: 22,66g CH: 71,53g, Cuk: 0,00g, Só: 2,76g Ca: 95,23mg	Magyaros gombaleves ^{1,3,9} Sajtmártásos csirkemell ⁷ Párolt rizs Félbarna kenyér ¹ E: 908,94kcal, Zsír: 22,72g, Feh.: 44,83g CH: 109,87g, Cuk: 0,00g, Só: 1,69g Ca: 182,58mg	Alma-sárgabarack leves ^{1,7} Sült csirkecomb ¹² Párolt ínyenc zöldség ¹⁰ Félbarna kenyér ¹ E: 830,72kcal, Zsír: 33,12g, Feh.: 41,64g CH: 84,03g, Cuk: 0,00g, Só: 3,85g Ca: 101,40mg	
Uzsonna	Tonhalkrémés teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,4,7} E: 300,72kcal, Zsír: 8,84g, Feh.: 15,90g CH: 36,04g, Cuk: 0,00g, Só: 1,37g Ca: 23,99mg	Tojáskrémés teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7,10} Zöldpaprika E: 294,94kcal, Zsír: 8,68g, Feh.: 13,05g CH: 37,29g, Cuk: 0,00g, Só: 1,39g Ca: 43,71mg	Lekváros teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 283,20kcal, Zsír: 1,62g, Feh.: 8,92g CH: 54,90g, Cuk: 0,00g, Só: 0,96g Ca: 30,29mg	Almás rúd 50g ^{1,7} E: 213,43kcal, Zsír: 10,00g, Feh.: 3,40g CH: 27,00g, Cuk: 0,00g, Só: 0,38g Ca: 0,00mg	

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

11. hét

2024. március 11 - 2024. március 15

Iskolás 3x - Felső

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

Normál

Étkezés	2024.03.11 Hétfő	2024.03.12 Kedd	2024.03.13 Szerda	2024.03.14 Csütörtök	2024.03.15 Péntek
Tízórai	Zala felvágottas teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Paradicsom Gyümölcs tea E: 521,63kcal, Zsír: 11,66g, Feh.: 13,11g CH: 87,35g, Cuk: 0,00g, Só: 1,82g Ca: 34,69mg	Sajtos croissant 100g ^{1,3,7} Vaniliás tej ⁷ E: 558,00kcal, Zsír: 26,60g, Feh.: 14,60g CH: 68,20g, Cuk: 0,00g, Só: 1,56g Ca: 240,18mg	Körözöttes teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Kápia paprika Gyümölcs tea E: 473,28kcal, Zsír: 5,89g, Feh.: 12,44g CH: 89,76g, Cuk: 0,00g, Só: 1,41g Ca: 31,24mg	Sajtkrémés teljes kiőrlésű kenyér, magyaros ^{1,3,7} Póréhagyma Gyümölcs tea E: 538,14kcal, Zsír: 13,30g, Feh.: 11,37g CH: 89,88g, Cuk: 0,00g, Só: 1,32g Ca: 104,59mg	
Ebéd	Babgulyás ^{1,3,9,12} Tejbegríz ^{1,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 261,24kcal, Zsír: 30,27g, Feh.: 50,87g CH: 192,88g, Cuk: 0,00g, Só: 2,13g Ca: 593,02mg	Karfiolleves ^{1,7} Paprikás burgonya virslivel ^{6,12} Félbarna kenyér ¹ Csemege uborka E: 714,94kcal, Zsír: 29,48g, Feh.: 26,09g CH: 80,83g, Cuk: 0,00g, Só: 3,20g Ca: 112,59mg	Magyaros gombaleves ^{1,3,9} Sajtmártásos csirkemell ⁷ Párolt rizs Félbarna kenyér ¹ E: 1 035,10kcal, Zsír: 26,11g, Feh.: 49,85g CH: 126,19g, Cuk: 0,00g, Só: 2,11g Ca: 206,33mg	Alma-sárgabarack leves ^{1,7} Sült csirkecomb ¹² Párolt ínyenc zöldség ¹⁰ Félbarna kenyér ¹ E: 936,34kcal, Zsír: 34,95g, Feh.: 46,29g CH: 100,36g, Cuk: 0,00g, Só: 4,66g Ca: 117,09mg	
Uzsonna	Tonhalkrémés teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,4,7} E: 312,60kcal, Zsír: 9,50g, Feh.: 17,33g CH: 36,04g, Cuk: 0,00g, Só: 1,42g Ca: 23,99mg	Tojáskrémés teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7,10} Zöldpaprika E: 295,94kcal, Zsír: 8,69g, Feh.: 13,09g CH: 37,44g, Cuk: 0,00g, Só: 1,44g Ca: 44,31mg	Lekváros teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 308,80kcal, Zsír: 1,63g, Feh.: 8,96g CH: 61,20g, Cuk: 0,00g, Só: 0,97g Ca: 32,39mg	Almás rúd 50g ^{1,7} E: 213,43kcal, Zsír: 10,00g, Feh.: 3,40g CH: 27,00g, Cuk: 0,00g, Só: 0,38g Ca: 0,00mg	

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