



ÉTLAP

12. hét

2024. március 18 - 2024. március 22

Iskolás 3x - Alsós

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

Normál

Étkezés	2024.03.18 Hétfő	2024.03.19 Kedd	2024.03.20 Szerda	2024.03.21 Csütörtök	2024.03.22 Péntek
Tízórai	Vajkrémes szezámos zsemle, natúr ^{1,7,11} Paradicsom Gyümölcs tea E: 441,19kcal, Zsír: 8,32g, Feh.: 5,95g CH: 84,19g, Cuk: 0,00g, Só: 1,01g Ca: 31,05mg	Kakaós csiga 100g ^{1,3,7} Tej ⁷ E: 545,00kcal, Zsír: 24,50g, Feh.: 13,30g CH: 63,80g, Cuk: 0,00g, Só: 1,06g Ca: 240,00mg	Sajtkrémes teljes kiőrlésű kenyér, snidlinges ^{1,3,7} Jégcsapretek Gyümölcs tea E: 507,97kcal, Zsír: 11,28g, Feh.: 10,48g CH: 87,91g, Cuk: 0,00g, Só: 1,00g Ca: 69,14mg	Kifli, tejes 44g ^{1,7} Kakaó ⁷ kockasajt ⁷ E: 535,13kcal, Zsír: 9,87g, Feh.: 11,97g CH: 99,84g, Cuk: 0,00g, Só: 0,83g Ca: 385,77mg	Kolbászkrémes teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7,10} Kaliforniai paprika Gyümölcs tea E: 502,29kcal, Zsír: 9,76g, Feh.: 12,24g CH: 88,20g, Cuk: 0,00g, Só: 1,29g Ca: 33,54mg
Ebéd	Legényfogóleves ^{1,7} Meggyes rétes ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 571,51kcal, Zsír: 22,07g, Feh.: 21,54g CH: 66,76g, Cuk: 7,00g, Só: 1,80g Ca: 73,14mg	Erőleves csigatésztával ^{1,3} Sajtos-tejfőlös rakott csirkemell ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 789,71kcal, Zsír: 15,95g, Feh.: 42,79g CH: 95,51g, Cuk: 0,00g, Só: 2,21g Ca: 200,94mg	Vegyesgyümölcs cibere Frankfurti sertéstokány ^{1,6,7,12} Copfocska tészta köret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 826,52kcal, Zsír: 32,57g, Feh.: 30,78g CH: 100,28g, Cuk: 0,00g, Só: 1,54g Ca: 74,90mg	Olaszos paradicsomleves ^{1,3} Párolt rizs Gyros csirkecomb filéből ^{1,2} Friss saláta majonézes öntettel ^{3,7,10} Félbarna kenyér ¹ E: 1 400,41kcal, Zsír: 82,24g, Feh.: 28,28g CH: 146,68g, Cuk: 0,00g, Só: 3,42g Ca: 121,81mg	Hamis gulyásleves ^{1,3,9} Bolognai spagetti ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 943,28kcal, Zsír: 35,26g, Feh.: 42,38g CH: 108,65g, Cuk: 0,13g, Só: 2,24g Ca: 246,20mg
Uzsonna	Mogyorókrémes teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,5,7} E: 365,78kcal, Zsír: 10,54g, Feh.: 10,12g CH: 51,25g, Cuk: 0,00g, Só: 0,98g Ca: 55,55mg	Sajtos párizsis teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Zöldpaprika E: 316,40kcal, Zsír: 11,40g, Feh.: 12,38g CH: 37,75g, Cuk: 0,00g, Só: 1,65g Ca: 101,79mg	Margarinos grahamzsemle, sajttal ^{1,7} Alma E: 438,30kcal, Zsír: 14,19g, Feh.: 12,68g CH: 61,25g, Cuk: 0,00g, Só: 1,14g Ca: 171,00mg	Szendvics pulykamell sonkával ^{1,3,6,7} E: 350,55kcal, Zsír: 13,02g, Feh.: 18,39g CH: 36,92g, Cuk: 0,00g, Só: 2,10g Ca: 151,40mg	briós, cukros ^{1,3,7} E: 216,25kcal, Zsír: 4,94g, Feh.: 6,05g CH: 35,75g, Cuk: 0,00g, Só: 0,49g Ca: 17,54mg

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

12. hét

2024. március 18 - 2024. március 22

Iskolás 3x - Felső

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

Normál

Étkezés	2024.03.18 Hétfő	2024.03.19 Kedd	2024.03.20 Szerda	2024.03.21 Csütörtök	2024.03.22 Péntek
Tízórai	Vajkrémes szezámos zsemle, natúr ^{1,7,11} Paradicsom Gyümölcs tea E: 452,68kcal, Zsír: 9,33g, Feh.: 6,16g CH: 84,49g, Cuk: 0,00g, Só: 1,06g Ca: 32,37mg	Kakaós csiga 100g ^{1,3,7} Tej ⁷ E: 545,00kcal, Zsír: 24,50g, Feh.: 13,30g CH: 63,80g, Cuk: 0,00g, Só: 1,06g Ca: 240,00mg	Sajtkrémes teljes kiőrlésű kenyér, snidlinges ^{1,3,7} Jégcsapretek Gyümölcs tea E: 527,61kcal, Zsír: 13,21g, Feh.: 10,82g CH: 88,15g, Cuk: 0,00g, Só: 1,00g Ca: 77,89mg	Kifli, tejes 44g ^{1,7} Kakaó ⁷ kockasajt ⁷ E: 535,13kcal, Zsír: 9,87g, Feh.: 11,97g CH: 99,84g, Cuk: 0,00g, Só: 0,83g Ca: 385,77mg	Kolbászkrémes teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7,10} Kaliforniai paprika Gyümölcs tea E: 527,33kcal, Zsír: 12,04g, Feh.: 13,09g CH: 88,50g, Cuk: 0,00g, Só: 1,38g Ca: 35,49mg
Ebéd	Legényfogóleves ^{1,7} Meggyes rétes ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 625,31kcal, Zsír: 22,83g, Feh.: 24,97g CH: 74,74g, Cuk: 8,00g, Só: 1,99g Ca: 86,83mg	Erőleves csigatésztával ^{1,3} Sajtos-tejfölös rakott csirkemell ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 910,75kcal, Zsír: 18,57g, Feh.: 48,27g CH: 110,65g, Cuk: 0,00g, Só: 2,44g Ca: 224,03mg	Vegyesgyümölcs cibere Frankfurti sertéstokány ^{1,6,7,12} Copfocska tészta köret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 965,73kcal, Zsír: 35,51g, Feh.: 34,37g CH: 124,53g, Cuk: 0,00g, Só: 1,80g Ca: 92,02mg	Olaszos paradicsomleves ^{1,3} Párolt rizs Gyros csirkecomb filéből ^{1,2} Friss saláta majonézes öntettel ^{3,7,10} Félbarna kenyér ¹ E: 1 632,36kcal, Zsír: 93,59g, Feh.: 33,63g CH: 175,76g, Cuk: 0,00g, Só: 4,18g Ca: 135,53mg	Hamis gulyásleves ^{1,3,9} Bolognai spagetti ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 092,44kcal, Zsír: 38,07g, Feh.: 49,54g CH: 131,68g, Cuk: 0,19g, Só: 2,74g Ca: 292,80mg
Uzsonna	Mogyorókrémes teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,5,7} E: 418,50kcal, Zsír: 13,50g, Feh.: 10,55g CH: 56,30g, Cuk: 0,00g, Só: 0,98g Ca: 65,99mg	Sajtos párizsis teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Zöldpaprika E: 329,40kcal, Zsír: 12,36g, Feh.: 13,07g CH: 38,09g, Cuk: 0,00g, Só: 1,75g Ca: 117,35mg	Margarinos grahamzsemle, sajttal ^{1,7} Alma E: 438,30kcal, Zsír: 14,19g, Feh.: 12,68g CH: 61,25g, Cuk: 0,00g, Só: 1,14g Ca: 171,00mg	Szendvics pulykamell sonkával ^{1,3,6,7} E: 350,55kcal, Zsír: 13,02g, Feh.: 18,39g CH: 36,92g, Cuk: 0,00g, Só: 2,10g Ca: 151,40mg	briós, cukros ^{1,3,7} E: 216,25kcal, Zsír: 4,94g, Feh.: 6,05g CH: 35,75g, Cuk: 0,00g, Só: 0,49g Ca: 17,54mg

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