



# ÉTLAP

2024.03.18 - 2024.03.24

12. hét

Iskolás 1x - Alsós

Normál

Főzőkonyha: Kollégium Konyha, 4150 Püspökladány, Hősök tere 2.

tel.: 06-54/740-890 ; e-mail: konyha.kollegium@gmail.com

| Dátum                   | Ebéd                                                                                                                                                  |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024.03.18<br>Hétfő     | Legényfogóleves <sup>1,7</sup><br>Meggyes rétes <sup>1,3,7</sup>                                                                                      |
|                         | E: 489,91kcal, Zsír: 21,59g, Feh.: 18,24g, CH: 51,16g, Cuk: 7,00g, Só: 1,41g, Ca: 67,14mg                                                             |
| 2024.03.19<br>Kedd      | Erőleves csigatésztával <sup>1,3</sup><br>Sajtos-tejfölös rakott csirkemell <sup>1,3,7</sup>                                                          |
|                         | E: 708,11kcal, Zsír: 15,47g, Feh.: 39,49g, CH: 79,91g, Cuk: 0,00g, Só: 1,82g, Ca: 194,94mg                                                            |
| 2024.03.20<br>Szerda    | Vegyesgyümölcs cibere<br>Frankfurti sertéstokány <sup>1,6,7,12</sup><br>Copfocska tészta köret <sup>1,3</sup>                                         |
|                         | E: 744,92kcal, Zsír: 32,09g, Feh.: 27,48g, CH: 84,68g, Cuk: 0,00g, Só: 1,15g, Ca: 68,90mg                                                             |
| 2024.03.21<br>Csütörtök | Olaszos paradicsomleves <sup>1,3</sup><br>Párolt rizs<br>Gyros csirkecomb filéből <sup>1,2</sup><br>Friss saláta majonézes öntettel <sup>3,7,10</sup> |
|                         | E: 1 318,81kcal, Zsír: 81,76g, Feh.: 24,98g, CH: 131,08g, Cuk: 0,00g, Só: 3,03g, Ca: 115,81mg                                                         |
| 2024.03.22<br>Péntek    | Hamis gulyásleves <sup>1,3,9</sup><br>Bolognai spagetti <sup>1,3,7</sup>                                                                              |
|                         | E: 861,68kcal, Zsír: 34,78g, Feh.: 39,08g, CH: 93,05g, Cuk: 0,13g, Só: 1,85g, Ca: 240,20mg                                                            |

**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

Élelmezésvezető: Kiss Nikolett

Tápl. tud. szakember: Duró Zoltánné

A változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk!



# ÉTLAP

2024.03.18 - 2024.03.24

12. hét

Iskolás 1x - Felső

Normál

Főzőkonyha: Kollégium Konyha, 4150 Püspökladány, Hősök tere 2.

tel.: 06-54/740-890 ; e-mail: konyha.kollegium@gmail.com

| Dátum                   | Ebéd                                                                                                                                                  |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024.03.18<br>Hétfő     | Legényfogóleves <sup>1,7</sup><br>Meggyes rétes <sup>1,3,7</sup>                                                                                      |
|                         | E: 516,51kcal, Zsír: 22,19g, Feh.: 20,57g, CH: 53,94g, Cuk: 8,00g, Só: 1,47g, Ca: 78,83mg                                                             |
| 2024.03.19<br>Kedd      | Erőleves csigatésztával <sup>1,3</sup><br>Sajtos-tejfölös rakott csirkemell <sup>1,3,7</sup>                                                          |
|                         | E: 801,95kcal, Zsír: 17,93g, Feh.: 43,87g, CH: 89,85g, Cuk: 0,00g, Só: 1,92g, Ca: 216,03mg                                                            |
| 2024.03.20<br>Szerda    | Vegyesgyümölcs cibere<br>Frankfurti sertéstokány <sup>1,6,7,12</sup><br>Copfocska tészta köret <sup>1,3</sup>                                         |
|                         | E: 856,93kcal, Zsír: 34,87g, Feh.: 29,97g, CH: 103,73g, Cuk: 0,00g, Só: 1,28g, Ca: 84,02mg                                                            |
| 2024.03.21<br>Csütörtök | Olaszos paradicsomleves <sup>1,3</sup><br>Párolt rizs<br>Gyros csirkecomb filéből <sup>1,2</sup><br>Friss saláta majonézes öntettel <sup>3,7,10</sup> |
|                         | E: 1 523,56kcal, Zsír: 92,95g, Feh.: 29,23g, CH: 154,96g, Cuk: 0,00g, Só: 3,66g, Ca: 127,53mg                                                         |
| 2024.03.22<br>Péntek    | Hamis gulyásleves <sup>1,3,9</sup><br>Bolognai spagetti <sup>1,3,7</sup>                                                                              |
|                         | E: 983,64kcal, Zsír: 37,43g, Feh.: 45,14g, CH: 110,88g, Cuk: 0,19g, Só: 2,22g, Ca: 284,80mg                                                           |

**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

Élelmezésvezető: Kiss Nikolett

Tápl. tud. szakember: Duró Zoltánné

A változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk!