



ÉTLAP

13. hét

2024. március 25 - 2024. március 29

Iskolás 3x - Alsós

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

Normál

Étkezés	2024.03.25 Hétfő	2024.03.26 Kedd	2024.03.27 Szerda	2024.03.28 Csütörtök	2024.03.29 Péntek
Tízórai	Vajkrémes vizeszsemle, magyaros ^{1,7} Kaliforniai paprika Gyümölcs tea E: 420,86kcal, Zsír: 6,37g, Feh.: 6,48g CH: 83,56g, Cuk: 0,00g, Só: 0,76g Ca: 14,54mg	Pizzás csiga 100g ^{1,7} Kakaó ⁷ E: 759,50kcal, Zsír: 27,24g, Feh.: 15,87g CH: 111,24g, Cuk: 0,00g, Só: 1,54g Ca: 289,20mg	Kenőmájas teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Paradicsom Ivólé E: 319,65kcal, Zsír: 4,75g, Feh.: 12,93g CH: 55,70g, Cuk: 0,00g, Só: 1,39g Ca: 32,75mg		
Ebéd	Zöldségleves eperlevéllel ^{1,3} Édes-savanyú sertésragu ⁶ Spagetti tésztaköret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 727,20kcal, Zsír: 22,75g, Feh.: 31,22g CH: 98,73g, Cuk: 8,07g, Só: 2,93g Ca: 88,53mg	Zöldbableves ^{1,7} Lecsós csirkemell ¹² Párolt rizs Félbarna kenyér ¹ E: 948,15kcal, Zsír: 33,29g, Feh.: 36,33g CH: 114,89g, Cuk: 0,00g, Só: 2,93g Ca: 56,40mg	Pásztorleves ^{1,3,9} Paradicsomos húsgombóc ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 644,99kcal, Zsír: 16,64g, Feh.: 29,09g CH: 91,02g, Cuk: 0,00g, Só: 1,68g Ca: 35,19mg		
Uzsonna	Tepertőkrémes teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Alma E: 456,90kcal, Zsír: 11,83g, Feh.: 10,98g CH: 70,70g, Cuk: 0,00g, Só: 1,26g Ca: 81,99mg	Margarinos-mézes teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 366,10kcal, Zsír: 15,60g, Feh.: 8,88g CH: 44,18g, Cuk: 8,10g, Só: 0,96g Ca: 30,39mg	Pudingos párna 60g ^{1,3,7} E: 201,00kcal, Zsír: 10,14g, Feh.: 3,72g CH: 24,66g, Cuk: 8,90g, Só: 0,42g Ca: 48,65mg		

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

13. hét

2024. március 25 - 2024. március 29

Iskolás 3x - Felső

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

Normál

Étkezés	2024.03.25 Hétfő	2024.03.26 Kedd	2024.03.27 Szerda	2024.03.28 Csütörtök	2024.03.29 Péntek
Tízórai	Vajkrémes vizeszsemle, magyaros ^{1,7} Kaliforniai paprika Gyümölcs tea E: 433,80kcal, Zsír: 7,53g, Feh.: 6,70g CH: 83,97g, Cuk: 0,00g, Só: 0,79g Ca: 14,89mg	Pizzás csiga 100g ^{1,7} Kakaó ⁷ E: 759,50kcal, Zsír: 27,24g, Feh.: 15,87g CH: 111,24g, Cuk: 0,00g, Só: 1,54g Ca: 289,20mg	Kenőmájas teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Paradicsom Ivólé E: 327,10kcal, Zsír: 5,18g, Feh.: 13,55g CH: 55,96g, Cuk: 0,00g, Só: 1,48g Ca: 33,95mg		
Ebéd	Zöldségleves eperlevéllel ^{1,3} Édes-savanyú sertésragu ⁶ Spagetti tésztaköret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 886,54kcal, Zsír: 26,70g, Feh.: 37,49g CH: 122,75g, Cuk: 9,80g, Só: 3,68g Ca: 101,25mg	Zöldbableves ^{1,7} Lecsós csirkemell ¹² Párolt rizs Félbarna kenyér ¹ E: 1 053,09kcal, Zsír: 34,82g, Feh.: 41,30g CH: 130,27g, Cuk: 0,00g, Só: 3,99g Ca: 60,81mg	Pásztorleves ^{1,3,9} Paradicsomos húsgombóc ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 834,77kcal, Zsír: 20,67g, Feh.: 35,00g CH: 122,54g, Cuk: 0,00g, Só: 1,93g Ca: 43,53mg		
Uzsonna	Tepertőkrémes teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Alma E: 475,80kcal, Zsír: 13,75g, Feh.: 11,25g CH: 70,80g, Cuk: 0,00g, Só: 1,32g Ca: 89,39mg	Margarinos-mézes teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 366,10kcal, Zsír: 15,60g, Feh.: 8,88g CH: 44,18g, Cuk: 8,10g, Só: 0,96g Ca: 30,39mg	Pudingos párna 60g ^{1,3,7} E: 201,00kcal, Zsír: 10,14g, Feh.: 3,72g CH: 24,66g, Cuk: 8,90g, Só: 0,42g Ca: 48,65mg		

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