



ÉTLAP

15. hét

2024. április 8 - 2024. április 12

Iskolás 3x - Alsós

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

Normál

Étkezés	2024.04.08 Hétfő	2024.04.09 Kedd	2024.04.10 Szerda	2024.04.11 Csütörtök	2024.04.12 Péntek
Tízórai	Vajkrémes graham zsemle, snidlinges ^{1,7} Paradicsom Ivólé E: 328,35kcal, Zsír: 12,84g, Feh.: 6,54g CH: 47,13g, Cuk: 0,00g, Só: 0,74g Ca: 6,26mg	Sajtos pogácsa ^{1,3,7} Vaniliás tej ⁷ E: 683,00kcal, Zsír: 27,60g, Feh.: 28,00g CH: 77,20g, Cuk: 0,00g, Só: 0,16g Ca: 240,17mg	Olasz felvágottas teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Gyümölcs tea E: 509,44kcal, Zsír: 11,11g, Feh.: 12,17g CH: 87,08g, Cuk: 0,00g, Só: 1,69g Ca: 26,84mg	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 Ca: 217,95mg	Tonhalkrémes teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,4,7} Újhagyma Gyümölcs tea E: 508,20kcal, Zsír: 8,67g, Feh.: 15,96g CH: 88,70g, Cuk: 0,00g, Só: 1,36g Ca: 47,16mg
Ebéd	Babgulyás ^{1,3,9,12} Túrós batyu ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 829,07kcal, Zsír: 20,10g, Feh.: 38,82g CH: 118,72g, Cuk: 4,00g, Só: 1,24g Ca: 95,07mg	Lebbencsleves ^{1,3,9} Fokhagymás aprópecsenye ^{9,10} Tört burgonya Félbarna kenyér ¹ Cékla E: 792,91kcal, Zsír: 45,61g, Feh.: 32,97g CH: 82,14g, Cuk: 0,00g, Só: 2,29g Ca: 73,07mg	Erőleves cérnametéllel ^{1,3} Lencsefőzelék ^{1,7,12} Sült debreceni kolbász Félbarna kenyér ¹ E: 950,89kcal, Zsír: 39,18g, Feh.: 38,62g CH: 102,56g, Cuk: 0,00g, Só: 3,89g Ca: 131,43mg	Francia hagymaleves ^{1,3,7,12} Marhapörkölt ¹² Tarhonya köret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ Csemege uborka E: 945,01kcal, Zsír: 50,98g, Feh.: 37,87g CH: 86,68g, Cuk: 0,22g, Só: 2,06g Ca: 98,53mg	Eper-sárgabarack leves ^{1,7} Rántott csirkemell ^{1,3,6} Rizi-bizi Félbarna kenyér ¹ Vegyes vágott ¹⁰ E: 1 364,08kcal, Zsír: 54,47g, Feh.: 46,58g CH: 142,18g, Cuk: 0,00g, Só: 1,34g Ca: 90,50mg
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} Kígyóuborka E: 315,15kcal, Zsír: 11,38g, Feh.: 12,33g CH: 37,80g, Cuk: 0,00g, Só: 1,65g Ca: 102,54mg	Sajtkrémes szezámos zsemle, natúr ^{1,7,11} Alma E: 376,40kcal, Zsír: 13,47g, Feh.: 7,07g CH: 66,66g, Cuk: 0,00g, Só: 1,07g Ca: 81,02mg	Pecsenyezsiros teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Kaliforniai paprika E: 335,16kcal, Zsír: 26,58g, Feh.: 9,09g CH: 37,38g, Cuk: 0,00g, Só: 1,02g Ca: 26,09mg	Sajtos rúd 50g ^{1,3,7} Alma E: 356,50kcal, Zsír: 11,10g, Feh.: 5,90g CH: 53,20g, Cuk: 0,00g, Só: 0,96g Ca: 21,00mg

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

15. hét

2024. április 8 - 2024. április 12

Iskolás 3x - Felső

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

Normál

Étkezés	2024.04.08 Hétfő	2024.04.09 Kedd	2024.04.10 Szerda	2024.04.11 Csütörtök	2024.04.12 Péntek
Tízórai	Vajkrémes graham zsemle, snidlinges ^{1,7} Paradicsom Ivólé E: 348,35kcal, Zsír: 14,80g, Feh.: 6,69g CH: 47,48g, Cuk: 0,00g, Só: 0,75g Ca: 6,96mg	Sajtos pogácsa ^{1,3,7} Vaniliás tej ⁷ E: 691,00kcal, Zsír: 27,60g, Feh.: 28,00g CH: 79,20g, Cuk: 0,00g, Só: 0,16g Ca: 240,18mg	Olasz felvágottas teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Gyümölcs tea E: 520,73kcal, Zsír: 12,01g, Feh.: 12,82g CH: 87,22g, Cuk: 0,00g, Só: 1,80g Ca: 27,24mg	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 Ca: 217,95mg	Tonhalkrémes teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,4,7} Újhagyma Gyümölcs tea E: 521,95kcal, Zsír: 9,29g, Feh.: 17,43g CH: 89,36g, Cuk: 0,00g, Só: 1,41g Ca: 53,64mg
Ebéd	Babgulyás ^{1,3,9,12} Túrós batyu ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 963,66kcal, Zsír: 26,14g, Feh.: 47,18g CH: 129,92g, Cuk: 4,00g, Só: 1,47g Ca: 111,96mg	Lebbencsleves ^{1,3,9} Fokhagymás aprópecsenye ^{9,10} Tört burgonya Félbarna kenyér ¹ Cékla E: 892,79kcal, Zsír: 47,94g, Feh.: 35,90g CH: 99,69g, Cuk: 0,00g, Só: 2,77g Ca: 80,14mg	Erőleves cérnametéllel ^{1,3} Lencsefőzelék ^{1,7,12} Sült debreceni kolbász Félbarna kenyér ¹ E: 1 100,33kcal, Zsír: 45,73g, Feh.: 43,17g CH: 120,04g, Cuk: 0,00g, Só: 4,91g Ca: 157,41mg	Francia hagymaleves ^{1,3,7,12} Marhapörkölt ¹² Tarhonya köret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ Csemege uborka E: 1 109,94kcal, Zsír: 60,72g, Feh.: 45,53g CH: 103,93g, Cuk: 0,30g, Só: 2,43g Ca: 116,02mg	Eper-sárgabarack leves ^{1,7} Rántott csirkemell ^{1,3,6} Rizi-bizi Félbarna kenyér ¹ Vegyes vágott ¹⁰ E: 1 451,75kcal, Zsír: 56,00g, Feh.: 48,97g CH: 157,31g, Cuk: 0,00g, Só: 1,69g Ca: 107,83mg
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} Kígyóuborka E: 327,90kcal, Zsír: 12,33g, Feh.: 13,01g CH: 38,15g, Cuk: 0,00g, Só: 1,75g Ca: 118,25mg	Sajtkrémes szezámós zsemle, natúr ^{1,7,11} Alma E: 384,40kcal, Zsír: 15,40g, Feh.: 7,35g CH: 66,76g, Cuk: 0,00g, Só: 1,13g Ca: 88,42mg	Pecsenyezésiros teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Kaliforniai paprika E: 336,51kcal, Zsír: 26,59g, Feh.: 9,14g CH: 37,65g, Cuk: 0,00g, Só: 1,02g Ca: 26,44mg	Sajtos rúd 50g ^{1,3,7} Alma E: 356,50kcal, Zsír: 11,10g, Feh.: 5,90g CH: 53,20g, Cuk: 0,00g, Só: 0,96g Ca: 21,00mg

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. Csillagfű