



ÉTLAP

17. hét

2024. április 22 - 2024. április 26

Iskolás 3x - Alsós

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

Normál

Étkezés	2024.04.22 Hétfő	2024.04.23 Kedd	2024.04.24 Szerda	2024.04.25 Csütörtök	2024.04.26 Péntek
Tízórai	Sajtkrémés graham zsemle, natúr ^{1,7} Jégcsapretek Ivólé E: 271,88kcal, Zsír: 12,69g, Feh.: 7,44g CH: 46,56g, Cuk: 0,00g, Só: 1,02g Ca: 46,51mg	Csokis gabonapehely, teljes kiőrlésű ^{1,6} Tej ⁷ E: 297,00kcal, Zsír: 7,50g, Feh.: 10,25g CH: 44,20g, Cuk: 0,00g, Só: 0,49g Ca: 240,00mg	Kenőmájas szezámmagos zsemle ^{1,6,11} Újhagyma Limonádé E: 344,67kcal, Zsír: 9,52g, Feh.: 8,59g CH: 56,18g, Cuk: 0,00g, Só: 1,37g Ca: 49,38mg	Búzakorpás diákrúd ^{1,7} Vaniliás tej ⁷ kockasajt ⁷ E: 397,99kcal, Zsír: 8,95g, Feh.: 11,52g CH: 66,22g, Cuk: 0,00g, Só: 1,03g Ca: 340,23mg	Zúzmarás teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Paradicsom Gyümölcs tea E: 542,64kcal, Zsír: 13,21g, Feh.: 16,14g CH: 86,75g, Cuk: 0,00g, Só: 1,41g Ca: 178,34mg
Ebéd	Gulyásleves ^{1,3,9,12} Kréméskeksz ^{1,6,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 005,49kcal, Zsír: 26,77g, Feh.: 36,48g CH: 150,55g, Cuk: 0,00g, Só: 2,52g Ca: 520,17mg	Zöldségleves eperlevéllel ^{1,3} Rakott karfiol ⁷ Félbarna kenyér ¹ E: 640,33kcal, Zsír: 26,59g, Feh.: 29,11g CH: 69,57g, Cuk: 0,00g, Só: 2,63g Ca: 160,40mg	Vegyesgyümölcs cibere Bolognai spagetti ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 854,09kcal, Zsír: 31,57g, Feh.: 38,05g CH: 102,19g, Cuk: 0,13g, Só: 1,79g Ca: 205,43mg	Tarhonyaleves ^{1,3,9} Sertés fasírt ^{1,3,6} Majonézes burgonyasaláta ^{3,7,10} Félbarna kenyér ¹ E: 1 046,40kcal, Zsír: 50,72g, Feh.: 35,63g CH: 103,42g, Cuk: 4,00g, Só: 2,08g Ca: 105,82mg	Paradicsomleves ^{1,3} Csikóstokány ^{1,7} Szarvacska tésztaköret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 1 019,29kcal, Zsír: 34,85g, Feh.: 32,34g CH: 142,14g, Cuk: 0,00g, Só: 1,24g Ca: 77,96mg
Uzsonna	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	Parizerkrémés teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Zöldpaprika E: 300,90kcal, Zsír: 10,15g, Feh.: 11,86g CH: 37,24g, Cuk: 0,00g, Só: 1,59g Ca: 32,99mg	Paprikás szalámis teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 390,62kcal, Zsír: 17,35g, Feh.: 14,00g CH: 37,00g, Cuk: 0,00g, Só: 2,17g Ca: 28,49mg	Szendvics fokhagymás felvágottal ^{1,6,7} E: 422,25kcal, Zsír: 20,20g, Feh.: 16,89g CH: 42,72g, Cuk: 0,00g, Só: 1,84g Ca: 139,00mg	Briós ^{1,3,7} Alma E: 383,50kcal, Zsír: 5,02g, Feh.: 5,68g CH: 74,50g, Cuk: 0,00g, Só: 0,40g Ca: 38,54mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt



ÉTLAP

17. hét

2024. április 22 - 2024. április 26

Iskolás 3x - Felső

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

Normál

Étkezés	2024.04.22 Hétfő	2024.04.23 Kedd	2024.04.24 Szerda	2024.04.25 Csütörtök	2024.04.26 Péntek
Tízórai	Sajtkrémés graham zsemle, natúr ^{1,7} Jégcsapretek Ivólé E: 280,58kcal, Zsír: 14,62g, Feh.: 7,77g CH: 46,79g, Cuk: 0,00g, Só: 1,08g Ca: 55,26mg	Csokis gabonapehely, teljes kiőrlésű ^{1,6} Tej ⁷ E: 297,00kcal, Zsír: 7,50g, Feh.: 10,25g CH: 44,20g, Cuk: 0,00g, Só: 0,49g Ca: 240,00mg	Kenőmájas szezámmagos zsemle ^{1,6,11} Újhagyma Limonádé E: 360,68kcal, Zsír: 10,37g, Feh.: 9,91g CH: 57,23g, Cuk: 0,00g, Só: 1,54g Ca: 56,86mg	Búzakorpás diákrúd ^{1,7} Vaniliás tej ⁷ kockasajt ⁷ E: 405,99kcal, Zsír: 8,95g, Feh.: 11,52g CH: 68,22g, Cuk: 0,00g, Só: 1,03g Ca: 340,25mg	Zúzmarás teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Paradicsom Gyümölcs tea E: 543,58kcal, Zsír: 13,22g, Feh.: 16,19g CH: 86,82g, Cuk: 0,00g, Só: 1,41g Ca: 179,04mg
Ebéd	Gulyásleves ^{1,3,9,12} Kréméskeksz ^{1,6,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 166,51kcal, Zsír: 31,85g, Feh.: 42,10g CH: 173,18g, Cuk: 0,00g, Só: 2,74g Ca: 596,02mg	Zöldségleves eperlevéllel ^{1,3} Rakott karfiol ⁷ Félbarna kenyér ¹ E: 696,42kcal, Zsír: 27,66g, Feh.: 33,26g CH: 76,48g, Cuk: 0,00g, Só: 3,29g Ca: 172,73mg	Vegyesgyümölcs cibere Bolognai spagetti ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 007,75kcal, Zsír: 34,24g, Feh.: 44,53g CH: 127,62g, Cuk: 0,19g, Só: 2,20g Ca: 245,83mg	Tarhonyaleves ^{1,3,9} Sertés fasírt ^{1,3,6} Majonézes burgonyasaláta ^{3,7,10} Félbarna kenyér ¹ E: 1 182,19kcal, Zsír: 56,87g, Feh.: 38,53g CH: 119,58g, Cuk: 5,00g, Só: 2,40g Ca: 121,08mg	Paradicsomleves ^{1,3} Csikóstokány ^{1,7} Szarvacska tésztaköret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 1 212,75kcal, Zsír: 41,90g, Feh.: 37,35g CH: 169,23g, Cuk: 0,00g, Só: 1,51g Ca: 85,11mg
Uzsonna	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	Parizerkrémés teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Zöldpaprika E: 301,90kcal, Zsír: 10,16g, Feh.: 11,90g CH: 37,39g, Cuk: 0,00g, Só: 1,59g Ca: 33,59mg	Paprikás szalámis teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 390,62kcal, Zsír: 17,35g, Feh.: 14,00g CH: 37,00g, Cuk: 0,00g, Só: 2,17g Ca: 28,49mg	Szendvics fokhagymás felvágottal ^{1,6,7} E: 422,25kcal, Zsír: 20,20g, Feh.: 16,89g CH: 42,72g, Cuk: 0,00g, Só: 1,84g Ca: 139,00mg	Briós ^{1,3,7} Alma E: 383,50kcal, Zsír: 5,02g, Feh.: 5,68g CH: 74,50g, Cuk: 0,00g, Só: 0,40g Ca: 38,54mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt