



ÉTLAP

18. hét

2024. április 29 - 2024. május 3

Iskolás 3x - Alsós

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

Normál

Étkezés	2024.04.29 Hétfő	2024.04.30 Kedd	2024.05.01 Szerda	2024.05.02 Csütörtök	2024.05.03 Péntek
Tízórai	Vajkrémes vizeszsemle, magyaros ^{1,7} lvólé E: 286,57kcal, Zsír: 7,29g, Feh.: 7,20g CH: 49,86g, Cuk: 0,00g, Só: 0,76g Ca: 14,15mg	Sajtos rúd 50g ^{1,3,7} Kakaó ⁷ E: 565,00kcal, Zsír: 16,64g, Feh.: 11,87g CH: 90,04g, Cuk: 0,00g, Só: 1,17g Ca: 289,20mg		Burgonyás pogácsa 100g ^{1,7} Tej ⁷ E: 399,00kcal, Zsír: 15,60g, Feh.: 11,20g CH: 51,50g, Cuk: 0,00g, Só: 1,06g Ca: 240,00mg	Körözöttes teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Kígyóuborka Gyümölcs tea E: 457,94kcal, Zsír: 5,14g, Feh.: 11,74g CH: 88,31g, Cuk: 0,00g, Só: 1,34g Ca: 31,72mg
Ebéd	Orosz falusi leves marhahússal ^{1,3,7,12} Ízes-grízes metélt ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 1 067,03kcal, Zsír: 22,16g, Feh.: 38,00g CH: 173,63g, Cuk: 0,00g, Só: 2,58g Ca: 115,94mg	Lebbencsleves ^{1,3,9} Paradicsomos húsgombóc ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 736,69kcal, Zsír: 24,96g, Feh.: 29,63g CH: 94,72g, Cuk: 0,00g, Só: 1,58g Ca: 38,34mg		Brokkolileves ^{1,7} Brassói aprópecsenye (sertésből) Tört burgonya Félbarna kenyér ¹ E: 754,05kcal, Zsír: 39,49g, Feh.: 30,07g CH: 80,06g, Cuk: 0,00g, Só: 1,23g Ca: 178,57mg	Rizsleves ¹ Vadas sertésragu ^{1,7,10} Csavart csőtészta ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 760,92kcal, Zsír: 27,94g, Feh.: 31,20g CH: 102,81g, Cuk: 0,00g, Só: 1,77g Ca: 130,90mg
Uzsonna	Pecsenyészíros teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Póréhagyma E: 339,84kcal, Zsír: 26,62g, Feh.: 9,52g CH: 37,98g, Cuk: 0,00g, Só: 1,02g Ca: 51,31mg	Olasz felvágottas teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Kápia paprika E: 314,40kcal, Zsír: 11,15g, Feh.: 12,40g CH: 38,05g, Cuk: 0,00g, Só: 1,69g Ca: 27,74mg		Sajtkrémes teljes kiőrlésű kenyér, snidlinges ^{1,3,7} Paradicsom E: 305,40kcal, Zsír: 11,28g, Feh.: 10,40g CH: 36,83g, Cuk: 0,00g, Só: 1,01g Ca: 64,49mg	Sajtos stangli 60g ^{1,3,7} kockasajt ⁷ E: 212,63kcal, Zsír: 4,91g, Feh.: 6,83g CH: 34,70g, Cuk: 8,90g, Só: 1,14g Ca: 135,98mg

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

18. hét

2024. április 29 - 2024. május 3

Iskolás 3x - Felső

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

Normál

Étkezés	2024.04.29 Hétfő	2024.04.30 Kedd	2024.05.01 Szerda	2024.05.02 Csütörtök	2024.05.03 Péntek
Tízórai	Vajkrémes vizeszsemle, magyaros ^{1,7} Ivólé E: 298,12kcal, Zsír: 8,44g, Feh.: 7,37g CH: 49,99g, Cuk: 0,00g, Só: 0,79g Ca: 14,15mg	Sajtos rúd 50g ^{1,3,7} Kakaó ⁷ E: 565,00kcal, Zsír: 16,64g, Feh.: 11,87g CH: 90,04g, Cuk: 0,00g, Só: 1,17g Ca: 289,20mg		Burgonyás pogácsa 100g ^{1,7} Tej ⁷ E: 399,00kcal, Zsír: 15,60g, Feh.: 11,20g CH: 51,50g, Cuk: 0,00g, Só: 1,06g Ca: 240,00mg	Körözöttes teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Kígyóuborka Gyümölcs tea E: 467,93kcal, Zsír: 5,84g, Feh.: 12,33g CH: 88,70g, Cuk: 0,00g, Só: 1,41g Ca: 33,09mg
Ebéd	Orosz falusi leves marhahússal ^{1,3,7,12} Ízes-grízes metélt ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 1 236,98kcal, Zsír: 23,44g, Feh.: 44,10g CH: 206,58g, Cuk: 0,00g, Só: 3,30g Ca: 130,17mg	Lebbencsleves ^{1,3,9} Paradicsomos húsgombóc ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 896,67kcal, Zsír: 28,81g, Feh.: 34,55g CH: 120,03g, Cuk: 0,00g, Só: 1,85g Ca: 44,90mg		Brokkolileves ^{1,7} Brassói aprópecsenye (sertésből) Tört burgonya Félbarna kenyér ¹ E: 918,10kcal, Zsír: 47,79g, Feh.: 35,79g CH: 98,05g, Cuk: 0,00g, Só: 1,43g Ca: 206,24mg	Rizsleves ¹ Vadas sertésragu ^{1,7,10} Csavart csőtészta ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 884,86kcal, Zsír: 30,62g, Feh.: 36,07g CH: 122,35g, Cuk: 0,00g, Só: 2,02g Ca: 152,59mg
Uzsonna	Pecsenyészíros teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Póréhagyma E: 343,17kcal, Zsír: 26,65g, Feh.: 9,72g CH: 38,55g, Cuk: 0,00g, Só: 1,02g Ca: 59,14mg	Olasz felvágottas teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Kápia paprika E: 327,00kcal, Zsír: 12,06g, Feh.: 13,10g CH: 38,45g, Cuk: 0,00g, Só: 1,80g Ca: 28,49mg		Sajtkrémes teljes kiőrlésű kenyér, snidlinges ^{1,3,7} Paradicsom E: 325,20kcal, Zsír: 13,21g, Feh.: 10,72g CH: 36,99g, Cuk: 0,00g, Só: 1,02g Ca: 72,59mg	Sajtos stangli 60g ^{1,3,7} kockasajt ⁷ E: 212,63kcal, Zsír: 4,91g, Feh.: 6,83g CH: 34,70g, Cuk: 8,90g, Só: 1,14g Ca: 135,98mg

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