



ÉTLAP

20. hét

2024. május 13 - 2024. május 17

Iskolás 3x - Alsós

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

Normál

Étkezés	2024.05.13 Hétfő	2024.05.14 Kedd	2024.05.15 Szerda	2024.05.16 Csütörtök	2024.05.17 Péntek
Tízórai	Kenőmájás vizeszsemle ^{1,6} Újhagyma Limonádé E: 315,78kcal, Zsír: 6,73g, Feh.: 8,92g CH: 54,97g, Cuk: 0,00g, Só: 1,23g Ca: 37,65mg	Sajtos pogácsa ^{1,3,7} Kakaó ⁷ E: 823,50kcal, Zsír: 28,14g, Feh.: 28,77g CH: 111,04g, Cuk: 0,00g, Só: 0,22g Ca: 289,20mg	Vajkrémes hosszúzsemle, snidlinges ^{1,3,7} Paradicsom Gyümölcs tea E: 457,79kcal, Zsír: 10,53g, Feh.: 5,51g CH: 84,33g, Cuk: 0,00g, Só: 0,69g Ca: 4,35mg	Kornspitz 1db ^{1,6} Tej ⁷ Müzliszelet ^{1,5} E: 371,80kcal, Zsír: 9,84g, Feh.: 14,52g CH: 54,04g, Cuk: 4,00g, Só: 1,30g Ca: 264,00mg	Zúzmarás teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Jégcsapretek Gyümölcs tea E: 541,67kcal, Zsír: 13,19g, Feh.: 16,19g CH: 87,09g, Cuk: 0,00g, Só: 1,39g Ca: 181,59mg
Ebéd	Jókai bableves ^{1,3,7} Alma Mákos laska ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 1 372,40kcal, Zsír: 46,35g, Feh.: 42,91g CH: 193,63g, Cuk: 0,00g, Só: 1,97g Ca: 436,69mg	Csontleves csigatészta ^{1,3} Karálbés húsgombóc ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 629,77kcal, Zsír: 18,80g, Feh.: 31,64g CH: 73,75g, Cuk: 0,00g, Só: 2,48g Ca: 122,46mg	Köménymagleves ^{1,3,7} Bolognai spagetti ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 009,40kcal, Zsír: 47,28g, Feh.: 41,45g CH: 101,67g, Cuk: 0,13g, Só: 1,97g Ca: 287,37mg	Meggyleves ^{1,7} Mexikói csirkemell ^{1,12} Párolt rizs Félbarna kenyér ¹ E: 854,75kcal, Zsír: 14,21g, Feh.: 28,21g CH: 136,17g, Cuk: 0,00g, Só: 1,40g Ca: 95,51mg	Tarhonyaleves ^{1,3,9} Fokhagymás sült csirkecomb ¹² Franciasaláta ^{3,7,10} Félbarna kenyér ¹ E: 992,04kcal, Zsír: 50,92g, Feh.: 44,16g CH: 83,14g, Cuk: 10,00g, Só: 4,94g Ca: 127,79mg
Uzsonna	Kolbászkrémes teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7,10} E: 292,00kcal, Zsír: 9,68g, Feh.: 11,96g CH: 36,09g, Cuk: 0,00g, Só: 1,28g Ca: 30,39mg	Szendvics paprikás szalámmal (TK kenyér) ^{1,3,7} E: 463,02kcal, Zsír: 22,77g, Feh.: 19,74g CH: 37,62g, Cuk: 0,00g, Só: 2,35g Ca: 151,49mg	Lekváros teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 283,20kcal, Zsír: 1,62g, Feh.: 8,92g CH: 54,90g, Cuk: 0,00g, Só: 0,96g Ca: 30,29mg	Zala felvágottas teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Zöldpaprika E: 317,65kcal, Zsír: 11,63g, Feh.: 13,03g CH: 36,93g, Cuk: 0,00g, Só: 1,79g Ca: 32,09mg	Almás batyu ^{1,7} E: 167,50kcal, Zsír: 9,70g, Feh.: 2,15g CH: 19,60g, Cuk: 0,00g, Só: 0,35g Ca: 0,00mg

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

20. hét

2024. május 13 - 2024. május 17

Iskolás 3x - Felső

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

Normál

Étkezés	2024.05.13 Hétfő	2024.05.14 Kedd	2024.05.15 Szerda	2024.05.16 Csütörtök	2024.05.17 Péntek
Tízórai	Kenőmájas vizeszsemle ^{1,6} Újhagyma Limonádé E: 325,24kcal, Zsír: 7,17g, Feh.: 9,67g CH: 55,83g, Cuk: 0,00g, Só: 1,32g Ca: 44,63mg	Sajtos pogácsa ^{1,3,7} Kakaó ⁷ E: 823,50kcal, Zsír: 28,14g, Feh.: 28,77g CH: 111,04g, Cuk: 0,00g, Só: 0,22g Ca: 289,20mg	Vajkrémes hosszúzsemle, snidlinges ^{1,3,7} Paradicsom Gyümölcs tea E: 477,83kcal, Zsír: 12,49g, Feh.: 5,66g CH: 84,68g, Cuk: 0,00g, Só: 0,69g Ca: 5,05mg	Kornspitz 1db ^{1,6} Tej ⁷ Müzliszelet ^{1,5} E: 371,80kcal, Zsír: 9,84g, Feh.: 14,52g CH: 54,04g, Cuk: 4,00g, Só: 1,30g Ca: 264,00mg	Zúzmarás teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Jégcsapretek Gyümölcs tea E: 542,41kcal, Zsír: 13,19g, Feh.: 16,25g CH: 87,22g, Cuk: 0,00g, Só: 1,40g Ca: 182,94mg
Ebéd	Jókai bableves ^{1,3,7} Alma Mákos laska ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 1 448,86kcal, Zsír: 47,48g, Feh.: 46,06g CH: 206,85g, Cuk: 0,00g, Só: 2,61g Ca: 441,94mg	Csontleves csigatészta ^{1,3} Karábés húsgombóc ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 747,92kcal, Zsír: 22,98g, Feh.: 34,39g CH: 89,07g, Cuk: 0,00g, Só: 2,96g Ca: 141,73mg	Köménymagleves ^{1,3,7} Bolognai spagetti ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 155,52kcal, Zsír: 51,17g, Feh.: 49,70g CH: 120,58g, Cuk: 0,19g, Só: 2,42g Ca: 340,78mg	Meggyleves ^{1,7} Mexikói csirkemell ^{1,12} Párolt rizs Félbarna kenyér ¹ E: 997,51kcal, Zsír: 16,13g, Feh.: 35,42g CH: 155,89g, Cuk: 0,00g, Só: 1,70g Ca: 106,95mg	Tarhonyaleves ^{1,3,9} Fokhagymás sült csirkecomb ¹² Franciasaláta ^{3,7,10} Félbarna kenyér ¹ E: 1 158,93kcal, Zsír: 60,93g, Feh.: 49,14g CH: 96,51g, Cuk: 10,00g, Só: 5,54g Ca: 134,50mg
Uzsonna	Kolbászkrémes teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7,10} E: 315,65kcal, Zsír: 11,95g, Feh.: 12,76g CH: 36,12g, Cuk: 0,00g, Só: 1,37g Ca: 31,99mg	Szendvics paprikás szalámmal (TK kenyér) ^{1,3,7} E: 463,02kcal, Zsír: 22,77g, Feh.: 19,74g CH: 37,62g, Cuk: 0,00g, Só: 2,35g Ca: 151,49mg	Lekváros teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 308,80kcal, Zsír: 1,63g, Feh.: 8,96g CH: 61,20g, Cuk: 0,00g, Só: 0,97g Ca: 32,39mg	Zala felvágottas teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Zöldpaprika E: 318,65kcal, Zsír: 11,64g, Feh.: 13,07g CH: 37,07g, Cuk: 0,00g, Só: 1,79g Ca: 32,69mg	Almás batyu ^{1,7} E: 167,50kcal, Zsír: 9,70g, Feh.: 2,15g CH: 19,60g, Cuk: 0,00g, Só: 0,35g Ca: 0,00mg

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