



ÉTLAP

21. hét

2024. május 20 - 2024. május 24

Iskolás 3x - Alsós

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

Normál

Étkezés	2024.05.20 Hétfő	2024.05.21 Kedd	2024.05.22 Szerda	2024.05.23 Csütörtök	2024.05.24 Péntek
Tízórai		Pizzás csiga 100g ^{1,7} Vaniliás tej ⁷ E: 619,00kcal, Zsír: 26,70g, Feh.: 15,10g CH: 77,40g, Cuk: 0,00g, Só: 1,48g Ca: 240,17mg	Sajtkrémés graham zsemle, natúr ^{1,7} Kígyóuborka Gyümölcs tea E: 397,89kcal, Zsír: 11,70g, Feh.: 6,35g CH: 78,66g, Cuk: 0,00g, Só: 1,01g Ca: 41,60mg	briós, cukros ^{1,3,7} Kakaó ⁷ E: 580,75kcal, Zsír: 11,08g, Feh.: 12,81g CH: 106,79g, Cuk: 0,00g, Só: 0,71g Ca: 306,74mg	Tonhalkrémés teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,4,7} Zöldpaprika Limonádé E: 385,60kcal, Zsír: 8,68g, Feh.: 15,64g CH: 57,67g, Cuk: 0,00g, Só: 1,35g Ca: 28,43mg
Ebéd		Szójajacka leves ^{1,7,12} Lekváros nudli ^{1,3,6} Félbarna kenyér ¹ E: 1 103,01kcal, Zsír: 26,19g, Feh.: 32,82g CH: 180,10g, Cuk: 0,00g, Só: 2,13g Ca: 137,81mg	Lebbencsleves ^{1,3,9} Lencsefőzelék ^{1,7,12} Sertés fasírt ^{1,3,6} Félbarna kenyér ¹ E: 994,46kcal, Zsír: 33,52g, Feh.: 48,35g CH: 120,43g, Cuk: 0,00g, Só: 1,48g Ca: 112,32mg	Sárgabarack-alma cibere Csirkepörkölt ¹² Szarvacska tésztaköret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ Csemege uborka E: 686,89kcal, Zsír: 23,52g, Feh.: 26,47g CH: 107,43g, Cuk: 0,00g, Só: 1,99g Ca: 73,56mg	Erőleves cérnametéllel ^{1,3} Hentestokány ^{1,6,10,12} Ivólé Párolt rizs Sport szelet 1db ^{1,6,7,8} Félbarna kenyér ¹ E: 904,01kcal, Zsír: 22,78g, Feh.: 32,57g CH: 132,99g, Cuk: 0,00g, Só: 3,00g Ca: 91,69mg
Uzsonna		Soproni felvágottas teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Kaliforniai paprika E: 325,15kcal, Zsír: 12,43g, Feh.: 12,16g CH: 37,62g, Cuk: 0,00g, Só: 1,68g Ca: 25,74mg	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} Póréhagyma E: 307,34kcal, Zsír: 10,19g, Feh.: 12,31g CH: 38,47g, Cuk: 0,00g, Só: 1,59g Ca: 56,96mg	Sós perec ^{1,3,7} Alma E: 369,00kcal, Zsír: 5,16g, Feh.: 5,60g CH: 69,72g, Cuk: 0,00g, Só: 1,03g 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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt



ÉTLAP

21. hét

2024. május 20 - 2024. május 24

Iskolás 3x - Felső

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

Normál

Étkezés	2024.05.20 Hétfő	2024.05.21 Kedd	2024.05.22 Szerda	2024.05.23 Csütörtök	2024.05.24 Péntek
Tízórai		Pizzás csiga 100g ^{1,7} Vaniliás tej ⁷ E: 627,00kcal, Zsír: 26,70g, Feh.: 15,10g CH: 79,40g, Cuk: 0,00g, Só: 1,48g Ca: 240,18mg	Sajtkrémés graham zsemle, natúr ^{1,7} Kígyóuborka Gyümölcs tea E: 406,68kcal, Zsír: 13,63g, Feh.: 6,67g CH: 78,92g, Cuk: 0,00g, Só: 1,07g Ca: 49,75mg	briós, cukros ^{1,3,7} Kakaó ⁷ E: 580,75kcal, Zsír: 11,08g, Feh.: 12,81g CH: 106,79g, Cuk: 0,00g, Só: 0,71g Ca: 306,74mg	Tonhalkrémés teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,4,7} Zöldpaprika Limonádé E: 397,40kcal, Zsír: 9,29g, Feh.: 16,98g CH: 57,81g, Cuk: 0,00g, Só: 1,40g Ca: 29,03mg
Ebéd		Szójajacka leves ^{1,7,12} Lekváros nudli ^{1,3,6} Félbarna kenyér ¹ E: 1 169,22kcal, Zsír: 26,74g, Feh.: 35,92g CH: 191,95g, Cuk: 0,00g, Só: 2,29g Ca: 142,84mg	Lebbencsleves ^{1,3,9} Lencsefőzelék ^{1,7,12} Sertés fasírt ^{1,3,6} Félbarna kenyér ¹ E: 1 122,08kcal, Zsír: 37,49g, Feh.: 51,80g CH: 139,13g, Cuk: 0,00g, Só: 1,74g Ca: 133,96mg	Sárgabarack-alma cibere Csirkepörkölt ¹² Szarvacska tésztaköret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ Csemege uborka E: 784,32kcal, Zsír: 24,53g, Feh.: 29,85g CH: 126,61g, Cuk: 0,00g, Só: 2,36g Ca: 80,49mg	Erőleves cérnametéllel ^{1,3} Hentestokány ^{1,6,10,12} Ivólé Párolt rizs Sport szelet 1db ^{1,6,7,8} Félbarna kenyér ¹ E: 1 006,28kcal, Zsír: 24,69g, Feh.: 36,81g CH: 149,36g, Cuk: 0,00g, Só: 3,90g Ca: 102,11mg
Uzsonna		Soproni felvágottas teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Kaliforniai paprika E: 341,70kcal, Zsír: 13,79g, Feh.: 12,81g CH: 37,93g, Cuk: 0,00g, Só: 1,79g Ca: 26,09mg	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} Póréhagyma E: 310,66kcal, Zsír: 10,22g, Feh.: 12,51g CH: 39,04g, Cuk: 0,00g, Só: 1,59g Ca: 64,79mg	Sós percc ^{1,3,7} Alma E: 369,00kcal, Zsír: 5,16g, Feh.: 5,60g CH: 69,72g, Cuk: 0,00g, Só: 1,03g 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