



ÉTLAP

22. hét

2024. május 27 - 2024. május 31

Iskolás 3x - Alsós

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

Normál

Étkezés	2024.05.27 Hétfő	2024.05.28 Kedd	2024.05.29 Szerda	2024.05.30 Csütörtök	2024.05.31 Péntek
Tízórai	Vajkrémes kifli, magyaros ^{1,7} Kígyóuborka Gyümölcs tea E: 401,89kcal, Zsír: 7,06g, Feh.: 5,18g CH: 79,11g, Cuk: 0,00g, Só: 0,60g Ca: 13,84mg	Búzakorpás diákrúd ^{1,7} Kakaó ⁷ kockasajt ⁷ E: 538,49kcal, Zsír: 9,49g, Feh.: 12,28g CH: 100,06g, Cuk: 0,00g, Só: 1,09g Ca: 389,27mg	Sajtos párizsis vizeszsemle ^{1,6,7} Ivólé E: 333,82kcal, Zsír: 11,29g, Feh.: 9,70g CH: 50,21g, Cuk: 0,00g, Só: 1,34g Ca: 88,95mg	Pudingos párna 60g ^{1,3,7} Tej ⁷ E: 313,00kcal, Zsír: 15,74g, Feh.: 9,72g CH: 33,86g, Cuk: 8,90g, Só: 0,58g Ca: 288,65mg	Körözöttes teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Paradicsom Limonádé E: 341,10kcal, Zsír: 5,18g, Feh.: 11,81g CH: 58,38g, Cuk: 0,00g, Só: 1,36g Ca: 32,06mg
Ebéd	Brokkolileves ^{1,7} Slambuc virslivel ^{1,3,6} Félbarna kenyér ¹ Csemege uborka E: 991,65kcal, Zsír: 44,63g, Feh.: 31,22g CH: 112,84g, Cuk: 0,00g, Só: 3,79g Ca: 177,97mg	Palócleves ^{1,7,12} Almás sütemény ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 571,85kcal, Zsír: 19,45g, Feh.: 20,91g CH: 75,24g, Cuk: 4,00g, Só: 1,07g Ca: 47,97mg	Eper-meggy cibere Mézes-mustáros csirkemell falatok ^{1,7,10} Párolt rizs Félbarna kenyér ¹ E: 962,18kcal, Zsír: 13,30g, Feh.: 31,95g CH: 157,93g, Cuk: 8,10g, Só: 1,50g Ca: 92,83mg	Zöldségleves eperlevéllel ^{1,3} Szárzababfőzelék ^{1,7,12} Ripp-ropp fasírt ^{1,3,6,7,9,10,11} Félbarna kenyér ¹ E: 1 074,04kcal, Zsír: 38,70g, Feh.: 33,93g CH: 148,94g, Cuk: 0,00g, Só: 4,31g Ca: 142,81mg	Hamis gulyásleves ^{1,3,9} Bakonyi sertés tokány ^{1,7} Csavart csőtészta ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 799,57kcal, Zsír: 23,03g, Feh.: 35,45g CH: 107,10g, Cuk: 0,00g, Só: 1,40g Ca: 111,26mg
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	Pecsenyezsíros teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Alma E: 484,41kcal, Zsír: 27,13g, Feh.: 9,64g CH: 70,23g, Cuk: 0,00g, Só: 1,03g Ca: 45,34mg	Sajtkrémes teljes kiőrlésű kenyér, snidlinges ^{1,3,7} Zöldpaprika E: 305,90kcal, Zsír: 11,28g, Feh.: 10,40g CH: 37,23g, Cuk: 0,00g, Só: 0,99g Ca: 63,99mg	Sonkakrémes teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Póréhagyma E: 267,24kcal, Zsír: 5,69g, Feh.: 12,74g CH: 38,16g, Cuk: 0,00g, Só: 1,57g Ca: 54,49mg	Burgonyás pogácsa 100g ^{1,7} E: 287,00kcal, Zsír: 10,00g, Feh.: 5,20g CH: 42,30g, Cuk: 0,00g, Só: 0,90g 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. Csillagfürt



ÉTLAP

22. hét

2024. május 27 - 2024. május 31

Iskolás 3x - Felső

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

Normál

Étkezés	2024.05.27 Hétfő	2024.05.28 Kedd	2024.05.29 Szerda	2024.05.30 Csütörtök	2024.05.31 Péntek
Tízórai	Vajkrémes kifli, magyaros ^{1,7} Kígyóuborka Gyümölcs tea E: 414,23kcal, Zsír: 8,22g, Feh.: 5,39g CH: 79,41g, Cuk: 0,00g, Só: 0,62g Ca: 14,59mg	Búzakorpás diákrúd ^{1,7} Kakaó ⁷ kockasajt ⁷ E: 538,49kcal, Zsír: 9,49g, Feh.: 12,28g CH: 100,06g, Cuk: 0,00g, Só: 1,09g Ca: 389,27mg	Sajtos párizsis vizeszsemle ^{1,6,7} Ivólé E: 345,82kcal, Zsír: 12,24g, Feh.: 10,35g CH: 50,40g, Cuk: 0,00g, Só: 1,44g Ca: 103,91mg	Pudingos párna 60g ^{1,3,7} Tej ⁷ E: 313,00kcal, Zsír: 15,74g, Feh.: 9,72g CH: 33,86g, Cuk: 8,90g, Só: 0,58g Ca: 288,65mg	Körözöttes teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Paradicsom Limonádé E: 351,20kcal, Zsír: 5,89g, Feh.: 12,40g CH: 58,67g, Cuk: 0,00g, Só: 1,44g Ca: 33,38mg
Ebéd	Brokkolileves ^{1,7} Slambuc virslivel ^{1,3,6} Félbarna kenyér ¹ Csemege uborka E: 1 134,83kcal, Zsír: 50,24g, Feh.: 36,07g CH: 130,71g, Cuk: 0,00g, Só: 4,34g Ca: 203,32mg	Palócleves ^{1,7,12} Almás sütemény ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 629,62kcal, Zsír: 20,02g, Feh.: 23,97g CH: 84,81g, Cuk: 4,50g, Só: 1,26g Ca: 51,88mg	Eper-meggy cibere Mézes-mustáros csirkemell falatok ^{1,7,10} Párolt rizs Félbarna kenyér ¹ E: 1 121,46kcal, Zsír: 16,75g, Feh.: 36,71g CH: 182,66g, Cuk: 8,10g, Só: 1,87g Ca: 109,27mg	Zöldségleves eperlevéllel ^{1,3} Szárzababfőzelék ^{1,7,12} Ripp-ropp fasírt ^{1,3,6,7,9,10,11} Félbarna kenyér ¹ E: 1 343,15kcal, Zsír: 53,13g, Feh.: 42,49g CH: 175,15g, Cuk: 0,00g, Só: 5,82g Ca: 165,78mg	Hamis gulyásleves ^{1,3,9} Bakonyi sertés tokány ^{1,7} Csavart csőtészta ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 905,69kcal, Zsír: 24,06g, Feh.: 40,70g CH: 125,47g, Cuk: 0,00g, Só: 1,65g Ca: 123,53mg
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	Pecsenyészíros teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Alma E: 484,41kcal, Zsír: 27,13g, Feh.: 9,64g CH: 70,23g, Cuk: 0,00g, Só: 1,03g Ca: 45,34mg	Sajtkrémes teljes kiőrlésű kenyér, snidlinges ^{1,3,7} Zöldpaprika E: 325,80kcal, Zsír: 13,21g, Feh.: 10,72g CH: 37,47g, Cuk: 0,00g, Só: 0,99g Ca: 71,99mg	Sonkakrémes teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Póréhagyma E: 284,04kcal, Zsír: 6,92g, Feh.: 13,60g CH: 38,78g, Cuk: 0,00g, Só: 1,71g Ca: 63,02mg	Burgonyás pogácsa 100g ^{1,7} E: 287,00kcal, Zsír: 10,00g, Feh.: 5,20g CH: 42,30g, Cuk: 0,00g, Só: 0,90g 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. Csillagfürt