



ÉTLAP

23. hét

2024. június 3 - 2024. június 7

Iskolás 3x - Alsós

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

Normál

Étkezés	2024.06.03 Hétfő	2024.06.04 Kedd	2024.06.05 Szerda	2024.06.06 Csütörtök	2024.06.07 Péntek
Tízórai	Kenőmájas hosszúzsemle ^{1,3,5,7} Paradicsom Ivólé E: 306,56kcal, Zsír: 7,95g, Feh.: 9,06g CH: 52,00g, Cuk: 0,00g, Só: 1,27g Ca: 8,86mg	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	Vajkrémes szezámos zsemle, natúr ^{1,7,11} Kápia paprika Limonádé E: 324,10kcal, Zsír: 8,33g, Feh.: 5,98g CH: 55,36g, Cuk: 0,00g, Só: 0,99g Ca: 29,34mg	Kakaós csiga 100g ^{1,3,7} Tej ⁷ E: 545,00kcal, Zsír: 24,50g, Feh.: 13,30g CH: 63,80g, Cuk: 0,00g, Só: 1,06g Ca: 240,00mg	Tojáskrémestes teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7,10} Kaliforniai paprika Gyümölcs tea E: 498,48kcal, Zsír: 8,69g, Feh.: 13,09g CH: 88,30g, Cuk: 0,00g, Só: 1,39g Ca: 43,31mg
Ebéd	Karalábéleves ^{1,7} Paprikás burgonya virslivel ^{1,6,10,12} Félbarna kenyér ¹ Vegyes vágott ¹⁰ E: 664,98kcal, Zsír: 33,11g, Feh.: 22,22g CH: 74,50g, Cuk: 0,00g, Só: 2,46g Ca: 99,77mg	Magyaros zöldborsóleves ^{1,3,9} Csikóstokány ^{1,7} Copfocska tészta köret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 863,90kcal, Zsír: 32,43g, Feh.: 35,04g CH: 101,40g, Cuk: 0,00g, Só: 1,85g Ca: 118,85mg	Babgulyás ^{1,3,9,12} Sajtos pogácsa ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 967,51kcal, Zsír: 36,46g, Feh.: 53,30g CH: 101,14g, Cuk: 0,00g, Só: 1,24g Ca: 95,07mg	Erdeigyümölcs cibere Bolognai spagetti ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 863,17kcal, Zsír: 31,73g, Feh.: 38,73g CH: 103,34g, Cuk: 0,13g, Só: 1,82g Ca: 206,26mg	Köménymagleves ^{1,3,7} Rántott csirkemell ^{1,3,6} Rizi-bizi Félbarna kenyér ¹ E: 1 314,97kcal, Zsír: 65,53g, Feh.: 43,23g CH: 112,96g, Cuk: 0,00g, Só: 1,38g Ca: 127,69mg
Uzsonna	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	Zalakrémes teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Zöldpaprika E: 287,40kcal, Zsír: 8,63g, Feh.: 12,21g CH: 36,88g, Cuk: 0,00g, Só: 1,58g Ca: 31,07mg	Kolbászkrémes teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7,10} Alma E: 448,00kcal, Zsír: 10,28g, Feh.: 12,76g CH: 70,29g, Cuk: 0,00g, Só: 1,29g Ca: 51,39mg	Szendvics csemege szalámival ^{1,3,7} E: 435,30kcal, Zsír: 22,02g, Feh.: 19,89g CH: 36,75g, Cuk: 0,00g, Só: 2,35g Ca: 151,49mg	Almás rúd 50g ^{1,7} E: 147,50kcal, Zsír: 6,75g, Feh.: 6,50g CH: 15,50g, Cuk: 0,00g, Só: 0,40g 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. Csillagfű



ÉTLAP

23. hét

2024. június 3 - 2024. június 7

Iskolás 3x - Felső

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

Normál

Étkezés	2024.06.03 Hétfő	2024.06.04 Kedd	2024.06.05 Szerda	2024.06.06 Csütörtök	2024.06.07 Péntek
Tízórai	Kenőmájas hosszúzsemle ^{1,3,5,7} Paradicsom Ivólé E: 320,56kcal, Zsír: 8,80g, Feh.: 10,27g CH: 52,45g, Cuk: 0,00g, Só: 1,44g Ca: 10,56mg	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	Vajkrémes szezámos zsemle, natúr ^{1,7,11} Kápia paprika Limonádé E: 336,00kcal, Zsír: 9,34g, Feh.: 6,19g CH: 55,86g, Cuk: 0,00g, Só: 1,03g Ca: 30,31mg	Kakaós csiga 100g ^{1,3,7} Tej ⁷ E: 545,00kcal, Zsír: 24,50g, Feh.: 13,30g CH: 63,80g, Cuk: 0,00g, Só: 1,06g Ca: 240,00mg	Tojáskrémés teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7,10} Kaliforniai paprika Gyümölcs tea E: 499,87kcal, Zsír: 8,70g, Feh.: 13,15g CH: 88,57g, Cuk: 0,00g, Só: 1,44g Ca: 43,66mg
Ebéd	Karalábéleves ^{1,7} Paprikás burgonya virslivel ^{1,6,10,12} Félbarna kenyér ¹ Vegyes vágott ¹⁰ E: 734,36kcal, Zsír: 34,98g, Feh.: 25,45g CH: 83,89g, Cuk: 0,00g, Só: 2,87g Ca: 110,53mg	Magyaros zöldborsóleves ^{1,3,9} Csikóstokány ^{1,7} Copfocska tészta köret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 978,94kcal, Zsír: 34,13g, Feh.: 40,81g CH: 119,61g, Cuk: 0,00g, Só: 2,13g Ca: 134,49mg	Babgulyás ^{1,3,9,12} Sajtos pogácsa ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 102,10kcal, Zsír: 42,50g, Feh.: 61,66g CH: 112,34g, Cuk: 0,00g, Só: 1,47g Ca: 111,96mg	Erdeigyümölcs cibere Bolognai spagetti ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 030,77kcal, Zsír: 34,97g, Feh.: 46,80g CH: 129,23g, Cuk: 0,19g, Só: 2,28g Ca: 248,27mg	Köménymagleves ^{1,3,7} Rántott csirkemell ^{1,3,6} Rizi-bizi Félbarna kenyér ¹ E: 1 414,17kcal, Zsír: 66,70g, Feh.: 50,69g CH: 123,07g, Cuk: 0,00g, Só: 1,75g Ca: 148,10mg
Uzsonna	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	Zalakrémes teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Zöldpaprika E: 309,65kcal, Zsír: 10,64g, Feh.: 13,05g CH: 37,06g, Cuk: 0,00g, Só: 1,75g Ca: 32,69mg	Kolbászkrémes teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7,10} Alma E: 471,65kcal, Zsír: 12,55g, Feh.: 13,56g CH: 70,32g, Cuk: 0,00g, Só: 1,38g Ca: 52,99mg	Szendvics csemege szalámival ^{1,3,7} E: 435,30kcal, Zsír: 22,02g, Feh.: 19,89g CH: 36,75g, Cuk: 0,00g, Só: 2,35g Ca: 151,49mg	Almás rúd 50g ^{1,7} E: 147,50kcal, Zsír: 6,75g, Feh.: 6,50g CH: 15,50g, Cuk: 0,00g, Só: 0,40g 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. Csillagfű