



ÉTLAP

24. hét

2024. június 10 - 2024. június 14

Iskolás 3x - Alsós

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

Normál

Étkezés	2024.06.10 Hétfő	2024.06.11 Kedd	2024.06.12 Szerda	2024.06.13 Csütörtök	2024.06.14 Péntek
Tízórai	Vajkrémes graham zsemle, magyaros ^{1,7} Kígyóuborka Limonádé E: 298,05kcal, Zsír: 7,84g, Feh.: 5,84g CH: 49,36g, Cuk: 0,00g, Só: 0,83g Ca: 5,19mg	Mézes maci gabonapehely, teljes kiőrlésű ¹ Tej ⁷ E: 319,00kcal, Zsír: 10,50g, Feh.: 8,30g CH: 47,15g, Cuk: 0,00g, Só: 1,04g Ca: 373,50mg	Margarinos magvaszsemle ^{1,6,11} Ivólé kockasajt ⁷ E: 295,41kcal, Zsír: 9,49g, Feh.: 9,13g CH: 47,08g, Cuk: 0,00g, Só: 1,02g Ca: 101,48mg	Gyümölcs joghurt ⁷ Sajtos kifli ^{1,3} E: 235,25kcal, Zsír: 7,39g, Feh.: 10,79g CH: 30,92g, Cuk: 9,75g, Só: 0,39g Ca: 217,95mg	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	Francia hagymaleves ^{1,3,7,12} Sonkás tejfölös metélt ^{1,3,6,7} Félbarna kenyér ¹ E: 790,52kcal, Zsír: 34,63g, Feh.: 27,76g CH: 89,74g, Cuk: 0,22g, Só: 3,31g Ca: 152,73mg	Zöldségleves eperlevéllel ^{1,3} Paradicsomos húsgombóc ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 625,27kcal, Zsír: 16,48g, Feh.: 30,52g CH: 87,49g, Cuk: 0,00g, Só: 2,87g Ca: 72,06mg	Frankfurti leves ^{1,6,7,12} Mákos kifli ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 848,10kcal, Zsír: 38,88g, Feh.: 25,23g CH: 94,53g, Cuk: 4,50g, Só: 2,97g Ca: 118,23mg	Pásztorleves ^{1,3,9} Sajtmártásos csirkemell ⁷ Párolt rizs Félbarna kenyér ¹ E: 770,72kcal, Zsír: 18,21g, Feh.: 37,69g CH: 93,84g, Cuk: 0,00g, Só: 1,77g Ca: 143,08mg	Csontleves cérnametélttel ^{1,3} Sárgaborsó főzelék ^{1,12} Sertéspörkölt ¹² Félbarna kenyér ¹ E: 744,11kcal, Zsír: 24,42g, Feh.: 40,70g CH: 87,31g, Cuk: 0,00g, Só: 1,74g Ca: 99,78mg
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	Olasz felvágottas teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Kaliforniai paprika E: 314,40kcal, Zsír: 11,15g, Feh.: 12,40g CH: 38,05g, Cuk: 0,00g, Só: 1,69g Ca: 27,74mg	Tonhalkrémes teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,4,7} Zöldpaprika E: 301,40kcal, Zsír: 8,65g, Feh.: 15,61g CH: 36,77g, Cuk: 0,00g, Só: 1,35g Ca: 26,99mg	Sertés párizsis teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Paradicsom E: 300,40kcal, Zsír: 10,15g, Feh.: 11,86g CH: 36,84g, Cuk: 0,00g, Só: 1,61g Ca: 33,49mg	Kakaókrémes croissant 100g ^{1,3,7} E: 327,00kcal, Zsír: 13,00g, Feh.: 5,60g CH: 47,00g, Cuk: 0,00g, Só: 0,90g Ca: 81,09mg

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

24. hét

2024. június 10 - 2024. június 14

Iskolás 3x - Felső

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

Normál

Étkezés	2024.06.10 Hétfő	2024.06.11 Kedd	2024.06.12 Szerda	2024.06.13 Csütörtök	2024.06.14 Péntek
Tízórai	Vajkrémes graham zsemle, magyaros ^{1,7} Kígyóuborka Limonádé E: 310,35kcal, Zsír: 9,00g, Feh.: 6,05g CH: 49,65g, Cuk: 0,00g, Só: 0,85g Ca: 5,94mg	Mézes maci gabonapehely, teljes kiőrlésű ¹ Tej ⁷ E: 319,00kcal, Zsír: 10,50g, Feh.: 8,30g CH: 47,15g, Cuk: 0,00g, Só: 1,04g Ca: 373,50mg	Margarinos magvaszsemle ^{1,6,11} Ivólé kockasajt ⁷ E: 295,41kcal, Zsír: 9,49g, Feh.: 9,13g CH: 47,08g, Cuk: 0,00g, Só: 1,02g Ca: 101,48mg	Gyümölcs joghurt ⁷ Sajtos kifli ^{1,3} E: 235,25kcal, Zsír: 7,39g, Feh.: 10,79g CH: 30,92g, Cuk: 9,75g, Só: 0,39g Ca: 217,95mg	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	Francia hagymaleves ^{1,3,7,12} Sonkás tejfölös metélt ^{1,3,6,7} Félbarna kenyér ¹ E: 889,61kcal, Zsír: 39,25g, Feh.: 32,83g CH: 98,66g, Cuk: 0,30g, Só: 4,20g Ca: 176,60mg	Zöldségleves eperlevéllel ^{1,3} Paradicsomos húsgombóc ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 765,52kcal, Zsír: 20,26g, Feh.: 35,11g CH: 108,47g, Cuk: 0,00g, Só: 3,54g Ca: 80,57mg	Frankfurti leves ^{1,6,7,12} Mákos kifli ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 894,34kcal, Zsír: 39,88g, Feh.: 27,50g CH: 101,40g, Cuk: 5,00g, Só: 3,76g Ca: 126,93mg	Pásztorleves ^{1,3,9} Sajtmártásos csirkemell ⁷ Párolt rizs Félbarna kenyér ¹ E: 935,98kcal, Zsír: 21,54g, Feh.: 44,08g CH: 118,56g, Cuk: 0,00g, Só: 2,12g Ca: 162,88mg	Csontleves cérnametéllel ^{1,3} Sárgaborsó főzelék ^{1,12} Sertéspörkölt ¹² Félbarna kenyér ¹ E: 896,50kcal, Zsír: 33,13g, Feh.: 47,03g CH: 103,57g, Cuk: 0,00g, Só: 2,14g Ca: 116,51mg
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	Olasz felvágottas teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Kaliforniai paprika E: 327,00kcal, Zsír: 12,06g, Feh.: 13,10g CH: 38,45g, Cuk: 0,00g, Só: 1,80g Ca: 28,49mg	Tonhalkrémes teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,4,7} Zöldpaprika E: 313,20kcal, Zsír: 9,26g, Feh.: 16,95g CH: 36,91g, Cuk: 0,00g, Só: 1,40g Ca: 27,59mg	Sertés párizsis teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Paradicsom E: 312,00kcal, Zsír: 11,06g, Feh.: 12,45g CH: 37,00g, Cuk: 0,00g, Só: 1,71g Ca: 35,39mg	Kakaókrémes croissant 100g ^{1,3,7} E: 327,00kcal, Zsír: 13,00g, Feh.: 5,60g CH: 47,00g, Cuk: 0,00g, Só: 0,90g Ca: 81,09mg

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