



ÉTLAP

25. hét

2024. június 17 - 2024. június 21

Iskolás 3x - Alsós

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

Normál

Étkezés	2024.06.17 Hétfő	2024.06.18 Kedd	2024.06.19 Szerda	2024.06.20 Csütörtök	2024.06.21 Péntek
Tízórai	Paprikás szalámis vizeszsemle ¹ Zöldpaprika Ivólé E: 418,04kcal, Zsír: 17,34g, Feh.: 11,77g CH: 50,91g, Cuk: 0,00g, Só: 1,86g Ca: 21,65mg	Sajtos croissant 100g ^{1,3,7} Tej ⁷ E: 438,00kcal, Zsír: 26,60g, Feh.: 14,60g CH: 38,20g, Cuk: 0,00g, Só: 1,56g Ca: 240,00mg	Kenőmájas szezámmagos zsemle ^{1,6,11} Kígyóuborka Limonádé E: 338,41kcal, Zsír: 9,48g, Feh.: 8,20g CH: 54,68g, Cuk: 0,00g, Só: 1,36g Ca: 30,81mg	Vaníliás csiga ^{1,3,7} Kakaó ⁷ E: 808,57kcal, Zsír: 14,74g, Feh.: 16,77g CH: 150,04g, Cuk: 0,00g, Só: 1,00g Ca: 289,20mg	Körözöttes teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Paradicsom Gyümölcs tea E: 458,69kcal, Zsír: 5,16g, Feh.: 11,79g CH: 87,86g, Cuk: 0,00g, Só: 1,36g Ca: 31,47mg
Ebéd	Paradicsomleves ^{1,3} Brassói aprópecsenye (sertésből) Párolt rizs Félbarna kenyér ¹ E: 1 030,37kcal, Zsír: 35,01g, Feh.: 28,94g CH: 146,05g, Cuk: 0,00g, Só: 1,18g Ca: 56,76mg	Csokonai leves (S) ^{1,7,10} Túrós batyu ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 654,45kcal, Zsír: 16,98g, Feh.: 28,07g CH: 92,96g, Cuk: 4,00g, Só: 1,31g Ca: 79,44mg	Lebbencsleves ^{1,3,9} Sült csirkecomb ¹² Kukorica saláta ^{3,7,10} Félbarna kenyér ¹ E: 1 243,36kcal, Zsír: 77,21g, Feh.: 47,18g CH: 84,93g, Cuk: 2,00g, Só: 3,19g Ca: 125,68mg	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7} Marhapörkölt ¹² Tarhonya köret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ Csemege uborka E: 993,31kcal, Zsír: 43,94g, Feh.: 41,34g CH: 112,06g, Cuk: 0,00g, Só: 1,93g Ca: 61,80mg	Erőleves csigatésztával ^{1,3} Csirkemell falatok vadasmártással ^{1,7,10} Csavart csőtészta ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 827,23kcal, Zsír: 23,46g, Feh.: 36,13g CH: 106,67g, Cuk: 0,00g, Só: 2,41g Ca: 134,26mg
Uzsonna	Margarinos-mézés 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	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	Csemege szalámis teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Kaliforniai paprika E: 369,65kcal, Zsír: 16,65g, Feh.: 14,40g CH: 37,48g, Cuk: 0,00g, Só: 2,17g Ca: 30,24mg	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	Pudingos párna 60g ^{1,3,7} E: 201,00kcal, Zsír: 10,14g, Feh.: 3,72g CH: 24,66g, Cuk: 8,90g, Só: 0,42g Ca: 48,65mg

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

25. hét

2024. június 17 - 2024. június 21

Iskolás 3x - Felső

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

Normál

Étkezés	2024.06.17 Hétfő	2024.06.18 Kedd	2024.06.19 Szerda	2024.06.20 Csütörtök	2024.06.21 Péntek
Tízórai	Paprikás szalámis vizeszsemle ¹ Zöldpaprika Ivólé E: 419,04kcal, Zsír: 17,35g, Feh.: 11,82g CH: 51,05g, Cuk: 0,00g, Só: 1,86g Ca: 22,25mg	Sajtos croissant 100g ^{1,3,7} Tej ⁷ E: 438,00kcal, Zsír: 26,60g, Feh.: 14,60g CH: 38,20g, Cuk: 0,00g, Só: 1,56g Ca: 240,00mg	Kenőmájas szezámmagos zsemle ^{1,6,11} Kígyóuborka Limonádé E: 352,26kcal, Zsír: 10,33g, Feh.: 9,39g CH: 55,23g, Cuk: 0,00g, Só: 1,52g Ca: 32,56mg	Vaníliás csiga ^{1,3,7} Kakaó ⁷ E: 808,57kcal, Zsír: 14,74g, Feh.: 16,77g CH: 150,04g, Cuk: 0,00g, Só: 1,00g Ca: 289,20mg	Körözöttes teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Paradicsom Gyümölcs tea E: 468,83kcal, Zsír: 5,87g, Feh.: 12,39g CH: 88,16g, Cuk: 0,00g, Só: 1,44g Ca: 32,79mg
Ebéd	Paradicsomleves ^{1,3} Brassói aprópecsenye (sertésből) Párolt rizs Félbarna kenyér ¹ E: 1 247,72kcal, Zsír: 43,99g, Feh.: 34,06g CH: 174,83g, Cuk: 0,00g, Só: 1,53g Ca: 66,44mg	Csokonai leves (S) ^{1,7,10} Túrós batyu ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 710,12kcal, Zsír: 17,91g, Feh.: 31,79g CH: 100,59g, Cuk: 4,00g, Só: 1,56g Ca: 87,18mg	Lebbencsleves ^{1,3,9} Sült csirkecomb ¹² Kukorica saláta ^{3,7,10} Félbarna kenyér ¹ E: 1 443,17kcal, Zsír: 89,58g, Feh.: 52,49g CH: 100,79g, Cuk: 2,20g, Só: 3,58g Ca: 146,53mg	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7} Marhapörkölt ¹² Tarhonya köret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ Csemege uborka E: 1 193,95kcal, Zsír: 52,06g, Feh.: 49,82g CH: 141,11g, Cuk: 0,00g, Só: 2,28g Ca: 74,66mg	Erőleves csigatésztával ^{1,3} Csirkemell falatok vadmártással ^{1,7,10} Csavart csőtészta ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 958,60kcal, Zsír: 25,25g, Feh.: 41,53g CH: 126,27g, Cuk: 0,00g, Só: 2,65g Ca: 154,76mg
Uzsonna	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	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	Csemege szalámis teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Kaliforniai paprika E: 371,00kcal, Zsír: 16,66g, Feh.: 14,45g CH: 37,75g, Cuk: 0,00g, Só: 2,17g Ca: 30,59mg	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	Pudingos párna 60g ^{1,3,7} E: 201,00kcal, Zsír: 10,14g, Feh.: 3,72g CH: 24,66g, Cuk: 8,90g, Só: 0,42g Ca: 48,65mg

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