



# ÉTLAP

38. hét

2024. szeptember 16 - 2024. szeptember 20

Iskolás 3x - Alsós

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

Normál

| Étkezés | 2024.09.16<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                         | 2024.09.17<br>Kedd                                                                                                                                                                                                             | 2024.09.18<br>Szerda                                                                                                                                                                                 | 2024.09.19<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                         | 2024.09.20<br>Péntek                                                                                                                                                                                                 |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | Margarinos magvaszsemle <sup>1,6,11</sup><br>Limonádé<br>kockasajt <sup>7</sup><br><br>E: 303,61kcal, Zsír: 8,52g, Feh.: 8,16g<br>CH: 49,58g, Cuk: 0,00g, Só: 1,02g<br>Ca: 100,16mg                                         | Sajtos rúd 50g <sup>1,3,7</sup><br>Tej <sup>7</sup><br><br>E: 312,50kcal, Zsír: 16,10g, Feh.: 11,10g<br>CH: 28,20g, Cuk: 0,00g, Só: 1,11g<br>Ca: 240,00mg                                                                      | Körözöttes graham zsemle <sup>1,7</sup><br>Paradicsom<br>Gyümölcs tea<br><br>E: 404,64kcal, Zsír: 5,60g, Feh.: 7,78g<br>CH: 78,86g, Cuk: 0,00g, Só: 1,12g<br>Ca: 7,48mg                              | Gyümölcs joghurt <sup>7</sup><br>Kifli, tejes 44g <sup>1,7</sup><br><br>E: 227,85kcal, Zsír: 5,72g, Feh.: 8,49g<br>CH: 34,96g, Cuk: 9,75g, Só: 0,85g<br>Ca: 161,64mg                                                                            | Olasz felvágottas félbarna<br>kenyér <sup>1,6</sup><br>Kígyóuborka<br>Gyümölcs tea<br><br>E: 531,14kcal, Zsír: 11,36g, Feh.: 12,73g<br>CH: 93,53g, Cuk: 0,00g, Só: 1,84g<br>Ca: 22,84mg                              |
| Ebéd    | Köménymagles <sup>1,3,7</sup><br>Brassói aprópecsenye<br>(sertésből)<br>Tört burgonya<br>Félbarna kenyér <sup>1</sup><br><br>E: 800,22kcal, Zsír: 40,95g, Feh.: 29,38g<br>CH: 82,56g, Cuk: 0,00g, Só: 1,18g<br>Ca: 148,17mg | Sárgabarack-alma cibere<br>Tejszínes csirkemell csíkok <sup>1,7,12</sup><br>Párolt rizs<br>Félbarna kenyér <sup>1</sup><br><br>E: 819,71kcal, Zsír: 15,90g, Feh.: 35,13g<br>CH: 114,96g, Cuk: 0,00g, Só: 1,37g<br>Ca: 133,57mg | Gulyásleves <sup>1,3,9,12</sup><br>Tejbegríz <sup>1,7</sup><br>Félbarna kenyér <sup>1</sup><br><br>E: 1 025,89kcal, Zsír: 24,61g, Feh.: 36,09g<br>CH: 160,82g, Cuk: 0,00g, Só: 2,24g<br>Ca: 537,95mg | Szalámis zsemle 2db <sup>1</sup><br>Pudingos párna 60g <sup>1,3,7</sup><br>Alma<br>Zöldpaprika<br>Ivólé<br>Müzliszelet <sup>1,5</sup><br><br>E: 1 037,04kcal, Zsír: 36,87g, Feh.: 24,12g<br>CH: 151,33g, Cuk: 12,90g, Só: 3,30g<br>Ca: 127,60mg | Csontleves cérnametéllel <sup>1,3</sup><br>Bolognai spagetti <sup>1,3,7</sup><br>Félbarna kenyér <sup>1</sup><br><br>E: 900,15kcal, Zsír: 32,61g, Feh.: 40,72g<br>CH: 102,36g, Cuk: 0,13g, Só: 2,39g<br>Ca: 237,14mg |
| Uzsonna | Sajtkrémés teljes kiőrlésű<br>kenyér, magyaros <sup>1,3,7</sup><br>Kaliforniai paprika<br><br>E: 307,65kcal, Zsír: 11,28g, Feh.: 10,43g<br>CH: 37,85g, Cuk: 0,00g, Só: 1,26g<br>Ca: 62,74mg                                 | Lekváros teljeskiőrlésű<br>kenyér <sup>1,3,7</sup><br><br>E: 283,20kcal, Zsír: 1,62g, Feh.: 8,92g<br>CH: 54,90g, Cuk: 0,00g, Só: 0,96g<br>Ca: 30,29mg                                                                          | Kolbászkrémes<br>teljeskiőrlésű kenyér <sup>1,3,6,7,10</sup><br>Alma<br><br>E: 448,00kcal, Zsír: 10,28g, Feh.: 12,76g<br>CH: 70,29g, Cuk: 0,00g, Só: 1,29g<br>Ca: 51,39mg                            | Burgonyás pogácsa 100g <sup>1,7</sup><br><br>E: 287,00kcal, Zsír: 10,00g, Feh.: 5,20g<br>CH: 42,30g, Cuk: 0,00g, Só: 0,90g<br>Ca: 0,00mg                                                                                                        | Pizzás csiga 100g <sup>1,7</sup><br><br>E: 395,00kcal, Zsír: 21,10g, Feh.: 9,10g<br>CH: 40,20g, Cuk: 0,00g, Só: 1,32g<br>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

38. hét

2024. szeptember 16 - 2024. szeptember 20

Iskolás 3x - Felső

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

Normál

| Étkezés | 2024.09.16<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                         | 2024.09.17<br>Kedd                                                                                                                                                                                                             | 2024.09.18<br>Szerda                                                                                                                                                                                 | 2024.09.19<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                         | 2024.09.20<br>Péntek                                                                                                                                                                                                   |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | Margarinos magvaszsemle <sup>1,6,11</sup><br>Limonádé<br>kockasajt <sup>7</sup><br><br>E: 303,61kcal, Zsír: 8,52g, Feh.: 8,16g<br>CH: 49,58g, Cuk: 0,00g, Só: 1,02g<br>Ca: 100,16mg                                         | Sajtos rúd 50g <sup>1,3,7</sup><br>Tej <sup>7</sup><br><br>E: 312,50kcal, Zsír: 16,10g, Feh.: 11,10g<br>CH: 28,20g, Cuk: 0,00g, Só: 1,11g<br>Ca: 240,00mg                                                                      | Körözöttes graham zsemle <sup>1,7</sup><br>Paradicsom<br>Gyümölcs tea<br><br>E: 414,78kcal, Zsír: 6,31g, Feh.: 8,38g<br>CH: 79,16g, Cuk: 0,00g, Só: 1,20g<br>Ca: 8,80mg                              | Gyümölcs joghurt <sup>7</sup><br>Kifli, tejes 44g <sup>1,7</sup><br><br>E: 227,85kcal, Zsír: 5,72g, Feh.: 8,49g<br>CH: 34,96g, Cuk: 9,75g, Só: 0,85g<br>Ca: 161,64mg                                                                            | Olasz felvágottas félbarna<br>kenyér <sup>1,6</sup><br>Kígyóuborka<br>Gyümölcs tea<br><br>E: 543,18kcal, Zsír: 12,26g, Feh.: 13,42g<br>CH: 93,82g, Cuk: 0,00g, Só: 1,94g<br>Ca: 23,99mg                                |
| Ebéd    | Köménymagles <sup>1,3,7</sup><br>Brassói aprópecsenye<br>(sertésből)<br>Tört burgonya<br>Félbarna kenyér <sup>1</sup><br><br>E: 905,49kcal, Zsír: 43,40g, Feh.: 34,55g<br>CH: 97,63g, Cuk: 0,00g, Só: 1,38g<br>Ca: 171,21mg | Sárgabarack-alma cibere<br>Tejszínes csirkemell csíkok <sup>1,7,12</sup><br>Párolt rizs<br>Félbarna kenyér <sup>1</sup><br><br>E: 936,31kcal, Zsír: 17,24g, Feh.: 39,72g<br>CH: 134,13g, Cuk: 0,00g, Só: 1,77g<br>Ca: 137,30mg | Gulyásleves <sup>1,3,9,12</sup><br>Tejbegríz <sup>1,7</sup><br>Félbarna kenyér <sup>1</sup><br><br>E: 1 130,87kcal, Zsír: 28,20g, Feh.: 40,36g<br>CH: 174,29g, Cuk: 0,00g, Só: 2,45g<br>Ca: 547,83mg | Szalámis zsemle 2db <sup>1</sup><br>Pudingos párna 60g <sup>1,3,7</sup><br>Alma<br>Zöldpaprika<br>Ivólé<br>Müzliszelet <sup>1,5</sup><br><br>E: 1 082,64kcal, Zsír: 40,88g, Feh.: 26,27g<br>CH: 151,50g, Cuk: 12,90g, Só: 3,71g<br>Ca: 130,00mg | Csontleves cérnametéllel <sup>1,3</sup><br>Bolognai spagetti <sup>1,3,7</sup><br>Félbarna kenyér <sup>1</sup><br><br>E: 1 056,34kcal, Zsír: 36,00g, Feh.: 49,14g<br>CH: 123,08g, Cuk: 0,19g, Só: 3,00g<br>Ca: 286,62mg |
| Uzsonna | Sajtkrémés teljes kiőrlésű<br>kenyér, magyaros <sup>1,3,7</sup><br>Kaliforniai paprika<br><br>E: 327,90kcal, Zsír: 13,21g, Feh.: 10,75g<br>CH: 38,22g, Cuk: 0,00g, Só: 1,31g<br>Ca: 70,49mg                                 | Lekváros teljeskiőrlésű<br>kenyér <sup>1,3,7</sup><br><br>E: 308,80kcal, Zsír: 1,63g, Feh.: 8,96g<br>CH: 61,20g, Cuk: 0,00g, Só: 0,97g<br>Ca: 32,39mg                                                                          | Kolbászkrémes<br>teljeskiőrlésű kenyér <sup>1,3,6,7,10</sup><br>Alma<br><br>E: 471,65kcal, Zsír: 12,55g, Feh.: 13,56g<br>CH: 70,32g, Cuk: 0,00g, Só: 1,38g<br>Ca: 52,99mg                            | Burgonyás pogácsa 100g <sup>1,7</sup><br><br>E: 287,00kcal, Zsír: 10,00g, Feh.: 5,20g<br>CH: 42,30g, Cuk: 0,00g, Só: 0,90g<br>Ca: 0,00mg                                                                                                        | Pizzás csiga 100g <sup>1,7</sup><br><br>E: 395,00kcal, Zsír: 21,10g, Feh.: 9,10g<br>CH: 40,20g, Cuk: 0,00g, Só: 1,32g<br>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