



ÉTLAP

39. hét

2024. szeptember 23 - 2024. szeptember 27

Iskolás 3x - Alsós

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

Normál

Étkezés	2024.09.23 Hétfő	2024.09.24 Kedd	2024.09.25 Szerda	2024.09.26 Csütörtök	2024.09.27 Péntek
Tízórai	Kenőmájas szezámmagos zsemle ^{1,6,11} Kaliforniai paprika Ivólé E: 333,21kcal, Zsír: 10,48g, Feh.: 9,24g CH: 52,76g, Cuk: 0,00g, Só: 1,36g Ca: 30,13mg	Sajtos croissant 100g ^{1,3,7} Vaniliás tej ⁷ E: 550,00kcal, Zsír: 26,60g, Feh.: 14,60g CH: 66,20g, Cuk: 0,00g, Só: 1,56g Ca: 240,17mg	Vajkrémes kifli, magyaros ^{1,7} Paradicsom Gyümölcs tea E: 402,64kcal, Zsír: 7,09g, Feh.: 5,23g CH: 78,66g, Cuk: 0,00g, Só: 0,62g Ca: 13,59mg	Csokis 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	Tojáskrémes teljes kiörlésű kenyér ^{1,3,7,10} Zöldpaprika Gyümölcs tea E: 496,73kcal, Zsír: 8,69g, Feh.: 13,07g CH: 87,67g, Cuk: 0,00g, Só: 1,39g Ca: 44,56mg
Ebéd	Zöldségleves eperlevéllel ^{1,3} Lencsefőzelék ^{1,7} Ripp-ropp fasírt ^{1,3,6,7,9,10,11} Félbarna kenyér ¹ E: 1 035,41kcal, Zsír: 41,90g, Feh.: 38,57g CH: 128,53g, Cuk: 0,00g, Só: 4,20g Ca: 125,17mg	Palócleves ^{1,7,12} Meggyes-mákos rétes ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 707,88kcal, Zsír: 27,52g, Feh.: 22,34g CH: 85,46g, Cuk: 4,50g, Só: 1,30g Ca: 46,98mg	Magyaros zöldborsóleves ^{1,3,9} Sült sertéstajra Fokhagymás tejfölös öntet ^{7,12} Párolt rizs Félbarna kenyér ¹ E: 857,01kcal, Zsír: 30,73g, Feh.: 33,07g CH: 103,89g, Cuk: 0,00g, Só: 2,33g Ca: 140,91mg	Meggyleves ^{1,7} Mexikói csirkemell ^{1,12} Csavart csőtészta ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 878,54kcal, Zsír: 17,49g, Feh.: 31,88g CH: 133,54g, Cuk: 0,00g, Só: 1,43g Ca: 97,13mg	Tarhonyaleves ^{1,3,9} Karalábés húsgombóc ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 711,06kcal, Zsír: 28,22g, Feh.: 31,36g CH: 78,33g, Cuk: 0,00g, Só: 2,66g Ca: 79,98mg
Uzsonna	Mogyorókrémes teljeskiörlésű 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	Szendvics csirke mell sonkával ^{1,6,7} E: 363,00kcal, Zsír: 12,95g, Feh.: 18,64g CH: 42,50g, Cuk: 0,00g, Só: 2,03g Ca: 143,41mg	Sajtos párizsis teljeskiörlésű kenyér ^{1,3,6,7} E: 311,40kcal, Zsír: 11,35g, Feh.: 12,15g CH: 37,03g, Cuk: 0,00g, Só: 1,65g Ca: 98,79mg	Zúzmarás teljeskiörlésű kenyér ^{1,3,7} Kígyóuborka E: 340,10kcal, Zsír: 13,18g, Feh.: 16,07g CH: 36,82g, Cuk: 0,00g, Só: 1,38g Ca: 177,74mg	Briós ^{1,3,7} Mártott ostyaszület 1db ^{1,5,6,11} E: 383,80kcal, Zsír: 14,62g, Feh.: 6,71g CH: 54,40g, Cuk: 0,00g, Só: 0,41g Ca: 17,54mg

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

39. hét

2024. szeptember 23 - 2024. szeptember 27

Iskolás 3x - Felső

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

Normál

Étkezés	2024.09.23 Hétfő	2024.09.24 Kedd	2024.09.25 Szerda	2024.09.26 Csütörtök	2024.09.27 Péntek
Tízórai	Kenőmájas szezámmagos zsemle ^{1,6,11} Kaliforniai paprika Ivólé E: 347,66kcal, Zsír: 11,33g, Feh.: 10,45g CH: 53,42g, Cuk: 0,00g, Só: 1,52g Ca: 31,48mg	Sajtos croissant 100g ^{1,3,7} Vaniliás tej ⁷ E: 558,00kcal, Zsír: 26,60g, Feh.: 14,60g CH: 68,20g, Cuk: 0,00g, Só: 1,56g Ca: 240,18mg	Vajkrémes kifli, magyaros ^{1,7} Paradicsom Gyümölcs tea E: 415,13kcal, Zsír: 8,25g, Feh.: 5,45g CH: 78,87g, Cuk: 0,00g, Só: 0,65g Ca: 14,29mg	Csokis 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	Tojáskrémes teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7,10} Zöldpaprika Gyümölcs tea E: 497,77kcal, Zsír: 8,70g, Feh.: 13,12g CH: 87,82g, Cuk: 0,00g, Só: 1,44g Ca: 45,16mg
Ebéd	Zöldségleves eperlevéllel ^{1,3} Lencsefőzelék ^{1,7} Ripp-ropp fasírt ^{1,3,6,7,9,10,11} Félbarna kenyér ¹ E: 1 321,36kcal, Zsír: 57,47g, Feh.: 46,56g CH: 156,17g, Cuk: 0,00g, Só: 5,73g Ca: 159,76mg	Palócleves ^{1,7,12} Meggyes-mákos rétes ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 761,09kcal, Zsír: 28,08g, Feh.: 25,26g CH: 94,14g, Cuk: 5,00g, Só: 1,50g Ca: 50,50mg	Magyaros zöldborsóleves ^{1,3,9} Sült sertéstajra Fokhagymás tejfölös öntet ^{7,12} Párolt rizs Félbarna kenyér ¹ E: 971,12kcal, Zsír: 33,37g, Feh.: 38,16g CH: 120,21g, Cuk: 0,00g, Só: 2,63g Ca: 154,96mg	Meggyleves ^{1,7} Mexikói csirkemell ^{1,12} Csavart csőtészta ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 1 020,70kcal, Zsír: 18,91g, Feh.: 39,66g CH: 153,89g, Cuk: 0,00g, Só: 1,70g Ca: 112,97mg	Tarhonyaleves ^{1,3,9} Karálbés húsgombóc ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 826,49kcal, Zsír: 32,15g, Feh.: 34,17g CH: 94,97g, Cuk: 0,00g, Só: 3,14g Ca: 93,43mg
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	Szendvics csirke mell sonkával ^{1,6,7} E: 363,00kcal, Zsír: 12,95g, Feh.: 18,64g CH: 42,50g, Cuk: 0,00g, Só: 2,03g Ca: 143,41mg	Sajtos párizsis teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} E: 323,40kcal, Zsír: 12,30g, Feh.: 12,80g CH: 37,22g, Cuk: 0,00g, Só: 1,75g Ca: 113,75mg	Zúzmarás teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Kígyóuborka E: 340,85kcal, Zsír: 13,18g, Feh.: 16,11g CH: 36,98g, Cuk: 0,00g, Só: 1,38g Ca: 178,49mg	Briós ^{1,3,7} Mártott ostyaszelet 1db ^{1,5,6,11} E: 383,80kcal, Zsír: 14,62g, Feh.: 6,71g CH: 54,40g, Cuk: 0,00g, Só: 0,41g Ca: 17,54mg

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