



ÉTLAP

40. hét

2024. szeptember 30 - 2024. október 4

Iskolás 3x - Alsós

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

Normál

Étkezés	2024.09.30 Hétfő	2024.10.01 Kedd	2024.10.02 Szerda	2024.10.03 Csütörtök	2024.10.04 Péntek
Tízórai	Sajtkrémés hosszúzsemle, natúr ^{1,3,7} Paradicsom Gyümölcs tea E: 402,29kcal, Zsír: 10,41g, Feh.: 6,36g CH: 83,43g, Cuk: 0,00g, Só: 0,98g Ca: 41,35mg	Gyümölcs joghurt ⁷ Kornspitz 1db ^{1,6} E: 272,25kcal, Zsír: 5,88g, Feh.: 11,67g CH: 40,92g, Cuk: 9,75g, Só: 1,50g Ca: 152,40mg	Vajkrémés zsemle, zöldfűszeres ^{1,7} Gyümölcs tea E: 450,11kcal, Zsír: 10,30g, Feh.: 5,89g CH: 82,56g, Cuk: 0,00g, Só: 0,65g Ca: 12,24mg	Vaníliás csiga ^{1,3,7} Tej ⁷ E: 556,07kcal, Zsír: 14,20g, Feh.: 16,00g CH: 88,20g, Cuk: 0,00g, Só: 0,94g Ca: 240,00mg	Parizerkrémés teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Alma Ivólé E: 527,90kcal, Zsír: 11,70g, Feh.: 13,43g CH: 89,12g, Cuk: 0,00g, Só: 1,60g Ca: 53,75mg
Ebéd	Karfiolleves ^{1,7} Slambuc ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ Vegyes vágott ¹⁰ E: 767,46kcal, Zsír: 22,68g, Feh.: 25,39g CH: 111,40g, Cuk: 0,00g, Só: 2,78g Ca: 87,17mg	Erdeigyümölcs cibere Sajtos-tejfölös rakott csirkemell ⁷ Félbarna kenyér ¹ E: 666,15kcal, Zsír: 13,59g, Feh.: 35,77g CH: 81,11g, Cuk: 0,00g, Só: 1,27g Ca: 147,88mg	Jókai bableves ^{1,3,7} Sajtos pogácsa ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 948,63kcal, Zsír: 38,59g, Feh.: 48,51g CH: 96,28g, Cuk: 0,00g, Só: 1,75g Ca: 107,38mg	Frankfurti leves ^{1,6,7,12} Dejós laska ^{1,3,8} Félbarna kenyér ¹ E: 1 034,46kcal, Zsír: 44,53g, Feh.: 32,95g CH: 123,16g, Cuk: 1,50g, Só: 3,42g Ca: 156,77mg	Paradicsomleves ^{1,3} Rántott csirkemell ^{1,3,6} Rizi-bizi Félbarna kenyér ¹ Csemege uborka E: 1 546,78kcal, Zsír: 67,27g, Feh.: 45,59g CH: 163,74g, Cuk: 0,00g, Só: 1,72g Ca: 60,77mg
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	Zala felvágottas teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Kígyóuborka E: 316,40kcal, Zsír: 11,60g, Feh.: 12,98g CH: 36,98g, Cuk: 0,00g, Só: 1,79g Ca: 32,84mg	Pecsenyezsíros teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Zöldpaprika E: 333,41kcal, Zsír: 26,58g, Feh.: 9,06g CH: 36,75g, Cuk: 0,00g, Só: 1,02g Ca: 27,34mg	Fokhagymás felvágottas teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Kaliforniai paprika E: 345,40kcal, Zsír: 15,15g, Feh.: 11,40g CH: 37,85g, Cuk: 0,00g, Só: 1,58g Ca: 25,74mg	Baconos csavart ^{1,3,7} E: 326,00kcal, Zsír: 21,00g, Feh.: 8,60g CH: 29,00g, Cuk: 0,00g, Só: 1,40g 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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt



ÉTLAP

40. hét

2024. szeptember 30 - 2024. október 4

Iskolás 3x - Felső

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

Normál

Étkezés	2024.09.30 Hétfő	2024.10.01 Kedd	2024.10.02 Szerda	2024.10.03 Csütörtök	2024.10.04 Péntek
Tízórai	Sajtkrémés hosszúzsemle, natúr ^{1,3,7} Paradicsom Gyümölcs tea E: 411,23kcal, Zsír: 12,34g, Feh.: 6,68g CH: 83,60g, Cuk: 0,00g, Só: 1,05g Ca: 49,45mg	Gyümölcs joghurt ⁷ Kornspitz 1db ^{1,6} E: 272,25kcal, Zsír: 5,88g, Feh.: 11,67g CH: 40,92g, Cuk: 9,75g, Só: 1,50g Ca: 152,40mg	Vajkrémés zsemle, zöldfűszeres ^{1,7} Gyümölcs tea E: 469,25kcal, Zsír: 12,25g, Feh.: 6,00g CH: 82,85g, Cuk: 0,00g, Só: 0,65g Ca: 12,24mg	Vaníliás csiga ^{1,3,7} Tej ⁷ E: 556,07kcal, Zsír: 14,20g, Feh.: 16,00g CH: 88,20g, Cuk: 0,00g, Só: 0,94g Ca: 240,00mg	Parizerkrémés teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Alma Ivólé E: 527,90kcal, Zsír: 11,70g, Feh.: 13,43g CH: 89,12g, Cuk: 0,00g, Só: 1,60g Ca: 53,75mg
Ebéd	Karfiolleves ^{1,7} Slambuc ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ Vegyes vágott ¹⁰ E: 874,21kcal, Zsír: 27,05g, Feh.: 29,09g CH: 124,30g, Cuk: 0,00g, Só: 3,25g Ca: 101,68mg	Erdeigyümölcs cibere Sajtos-tejfölös rakott csirkemell ⁷ Félbarna kenyér ¹ E: 830,25kcal, Zsír: 15,97g, Feh.: 41,31g CH: 108,34g, Cuk: 0,00g, Só: 1,48g Ca: 165,27mg	Jókai bableves ^{1,3,7} Sajtos pogácsa ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 988,65kcal, Zsír: 39,73g, Feh.: 50,59g CH: 101,50g, Cuk: 0,00g, Só: 2,37g Ca: 110,36mg	Frankfurti leves ^{1,6,7,12} Dejós laska ^{1,3,8} Félbarna kenyér ¹ E: 1 118,10kcal, Zsír: 45,75g, Feh.: 36,52g CH: 137,53g, Cuk: 1,50g, Só: 4,23g Ca: 167,97mg	Paradicsomleves ^{1,3} Rántott csirkemell ^{1,3,6} Rizi-bizi Félbarna kenyér ¹ Csemege uborka E: 1 749,99kcal, Zsír: 73,39g, Feh.: 53,83g CH: 187,42g, Cuk: 0,00g, Só: 2,24g Ca: 72,63mg
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	Zala felvágottas teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Kígyóuborka E: 317,15kcal, Zsír: 11,61g, Feh.: 13,01g CH: 37,13g, Cuk: 0,00g, Só: 1,79g Ca: 33,59mg	Pecsenyezsíros teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Zöldpaprika E: 334,41kcal, Zsír: 26,59g, Feh.: 9,11g CH: 36,90g, Cuk: 0,00g, Só: 1,02g Ca: 27,94mg	Fokhagymás felvágottas teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Kaliforniai paprika E: 346,75kcal, Zsír: 15,16g, Feh.: 11,45g CH: 38,12g, Cuk: 0,00g, Só: 1,58g Ca: 26,09mg	Baconos csavart ^{1,3,7} E: 326,00kcal, Zsír: 21,00g, Feh.: 8,60g CH: 29,00g, Cuk: 0,00g, Só: 1,40g 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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt