



ÉTLAP

41. hét

2024. október 7 - 2024. október 11

Iskolás 3x - Alsós

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

Normál

Étkezés	2024.10.07 Hétfő	2024.10.08 Kedd	2024.10.09 Szerda	2024.10.10 Csütörtök	2024.10.11 Péntek
Tízórai	Paprikás szalámis magvas zsemle ^{1,6,11} Kígyóuborka Ivólé E: 408,15kcal, Zsír: 18,02g, Feh.: 13,34g CH: 47,28g, Cuk: 0,00g, Só: 1,91g Ca: 22,40mg	Virslis croissant 100g ^{1,3,7} Kakaó ⁷ E: 699,50kcal, Zsír: 23,04g, Feh.: 12,97g CH: 112,14g, Cuk: 14,83g, Só: 0,92g Ca: 370,29mg	Körözöttes graham zsemle ^{1,7} Kaliforniai paprika Gyümölcs tea E: 406,89kcal, Zsír: 5,60g, Feh.: 7,80g CH: 79,89g, Cuk: 0,00g, Só: 1,09g Ca: 5,73mg	Sonkás-tejfölös párna ^{1,3,7} Tej ⁷ E: 470,60kcal, Zsír: 28,70g, Feh.: 15,46g CH: 41,10g, Cuk: 0,00g, Só: 1,70g Ca: 240,00mg	Tonhalkrémes teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,4,7} Paradicsom Gyümölcs tea E: 502,69kcal, Zsír: 8,66g, Feh.: 15,62g CH: 86,75g, Cuk: 0,00g, Só: 1,38g Ca: 28,34mg
Ebéd	Köménymagleves ^{1,3,7} Hortobágyi aprópecsenye ^{1,6,7} Copfocska tészta köret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 1 013,28kcal, Zsír: 55,76g, Feh.: 36,35g CH: 94,66g, Cuk: 0,00g, Só: 1,16g Ca: 158,58mg	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7} Tarhonyáshús ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ Cékla E: 717,33kcal, Zsír: 14,83g, Feh.: 31,25g CH: 111,73g, Cuk: 0,00g, Só: 2,07g Ca: 85,86mg	Gulyásleves ^{1,3,9,12} Túrós batyu ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 698,99kcal, Zsír: 18,72g, Feh.: 27,78g CH: 99,61g, Cuk: 4,00g, Só: 1,62g Ca: 57,44mg	Kertészleves ¹ Gyros csirkecomb filéből ^{1,2} Párolt rizs Friss saláta majonézes öntettel ^{3,7,10} Félbarna kenyér ¹ E: 1 123,46kcal, Zsír: 77,13g, Feh.: 27,18g CH: 88,54g, Cuk: 0,00g, Só: 4,25g Ca: 121,02mg	Tejfölös gombaleves ^{1,3,7} Sült debreceni kolbász Tört burgonya Félbarna kenyér ¹ Csemege uborka E: 727,43kcal, Zsír: 42,28g, Feh.: 25,93g CH: 66,09g, Cuk: 0,00g, Só: 2,77g Ca: 105,58mg
Uzsonna	Lekváros teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 283,20kcal, Zsír: 1,62g, Feh.: 8,92g CH: 54,90g, Cuk: 0,00g, Só: 0,96g Ca: 30,29mg	Sonkakrémes teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Zöldpaprika E: 260,50kcal, Zsír: 5,65g, Feh.: 12,27g CH: 36,89g, Cuk: 0,00g, Só: 1,56g Ca: 30,34mg	Soproni felvágottas teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 318,40kcal, Zsír: 12,38g, Feh.: 11,91g CH: 36,27g, Cuk: 0,00g, Só: 1,67g Ca: 23,99mg	Vajkrémes teljeskiőrlésű kenyér, zöldfűszeres ^{1,3,7} Kápia paprika E: 308,65kcal, Zsír: 11,40g, Feh.: 9,58g CH: 38,75g, Cuk: 0,00g, Só: 0,96g Ca: 25,74mg	Sajtkrémes rúd ^{1,3,7} E: 401,00kcal, Zsír: 21,00g, Feh.: 10,20g CH: 38,00g, Cuk: 0,00g, Só: 1,90g 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. Csillagfürt



ÉTLAP

41. hét

2024. október 7 - 2024. október 11

Iskolás 3x - Felső

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

Normál

Étkezés	2024.10.07 Hétfő	2024.10.08 Kedd	2024.10.09 Szerda	2024.10.10 Csütörtök	2024.10.11 Péntek
Tízórai	Paprikás szalámis magvas zsemle ^{1,6,11} Kígyóuborka Ivólé E: 408,90kcal, Zsír: 18,02g, Feh.: 13,38g CH: 47,44g, Cuk: 0,00g, Só: 1,91g Ca: 23,15mg	Virslis croissant 100g ^{1,3,7} Kakaó ⁷ E: 699,50kcal, Zsír: 23,04g, Feh.: 12,97g CH: 112,14g, Cuk: 14,83g, Só: 0,92g Ca: 370,29mg	Körözöttes graham zsemle ^{1,7} Kaliforniai paprika Gyümölcs tea E: 417,48kcal, Zsír: 6,31g, Feh.: 8,41g CH: 80,39g, Cuk: 0,00g, Só: 1,17g Ca: 6,70mg	Sonkás-tejfölös párna ^{1,3,7} Tej ⁷ E: 470,60kcal, Zsír: 28,70g, Feh.: 15,46g CH: 41,10g, Cuk: 0,00g, Só: 1,70g Ca: 240,00mg	Tonhalkrémes teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,4,7} Paradicsom Gyümölcs tea E: 514,43kcal, Zsír: 9,27g, Feh.: 16,97g CH: 86,82g, Cuk: 0,00g, Só: 1,43g Ca: 29,04mg
Ebéd	Köménymagleves ^{1,3,7} Hortobágyi aprópecsenye ^{1,6,7} Copfocska tészta köret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 1 151,19kcal, Zsír: 60,83g, Feh.: 42,89g CH: 111,77g, Cuk: 0,00g, Só: 1,36g Ca: 185,50mg	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7} Tarhonyáshús ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ Cékla E: 924,17kcal, Zsír: 26,43g, Feh.: 36,71g CH: 141,65g, Cuk: 0,00g, Só: 2,54g Ca: 98,75mg	Gulyásleves ^{1,3,9,12} Túrós batyu ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 787,32kcal, Zsír: 22,25g, Feh.: 31,59g CH: 109,52g, Cuk: 4,00g, Só: 1,79g Ca: 66,86mg	Kertészleves ¹ Gyros csirkecomb filéből ^{1,2} Párolt rizs Friss saláta majonézes öntettel ^{3,7,10} Félbarna kenyér ¹ E: 1 261,56kcal, Zsír: 82,31g, Feh.: 33,20g CH: 107,08g, Cuk: 0,00g, Só: 5,46g Ca: 141,70mg	Tejfölös gombaleves ^{1,3,7} Sült debreceni kolbász Tört burgonya Félbarna kenyér ¹ Csemege uborka E: 834,38kcal, Zsír: 45,77g, Feh.: 29,82g CH: 80,12g, Cuk: 0,00g, Só: 3,17g Ca: 114,16mg
Uzsonna	Lekváros teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 308,80kcal, Zsír: 1,63g, Feh.: 8,96g CH: 61,20g, Cuk: 0,00g, Só: 0,97g Ca: 32,39mg	Sonkakrémes teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Zöldpaprika E: 274,88kcal, Zsír: 6,86g, Feh.: 12,97g CH: 37,07g, Cuk: 0,00g, Só: 1,70g Ca: 31,58mg	Soproni felvágottas teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 333,60kcal, Zsír: 13,73g, Feh.: 12,51g CH: 36,31g, Cuk: 0,00g, Só: 1,78g Ca: 23,99mg	Vajkrémes teljeskiőrlésű kenyér, zöldfűszeres ^{1,3,7} Kápia paprika E: 329,10kcal, Zsír: 13,36g, Feh.: 9,73g CH: 39,30g, Cuk: 0,00g, Só: 0,96g Ca: 26,09mg	Sajtkrémes rúd ^{1,3,7} E: 401,00kcal, Zsír: 21,00g, Feh.: 10,20g CH: 38,00g, Cuk: 0,00g, Só: 1,90g 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. Csillagfürt