



ÉTLAP

42. hét

2024. október 14 - 2024. október 18

Iskolás 3x - Alsós

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

Normál

Étkezés	2024.10.14 Hétfő	2024.10.15 Kedd	2024.10.16 Szerda	2024.10.17 Csütörtök	2024.10.18 Péntek
Tízórai	Kenőmájas hosszúzsemle ^{1,3,5,7} Zöldpaprika Gyümölcs tea E: 432,55kcal, Zsír: 6,96g, Feh.: 8,06g CH: 84,34g, Cuk: 0,00g, Só: 1,25g Ca: 6,27mg	Pizzás csiga 100g ^{1,7} Vaniliás tej ⁷ E: 619,00kcal, Zsír: 26,70g, Feh.: 15,10g CH: 77,40g, Cuk: 0,00g, Só: 1,48g Ca: 240,17mg	Zúzmarás szeszáros zsemle ^{1,7,11} Kaliforniai paprika Gyümölcs tea E: 518,89kcal, Zsír: 14,86g, Feh.: 12,26g CH: 83,73g, Cuk: 0,00g, Só: 1,19g Ca: 175,62mg	Kifli, tejes 44g ^{1,7} Kakaó ⁷ kockasajt ⁷ E: 535,13kcal, Zsír: 9,87g, Feh.: 11,97g CH: 99,84g, Cuk: 0,00g, Só: 0,83g Ca: 385,77mg	Paradicsom Tojáskrémés teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7,10} Ivólé E: 352,44kcal, Zsír: 7,68g, Feh.: 14,01g CH: 55,27g, Cuk: 0,00g, Só: 1,33g Ca: 46,97mg
Ebéd	Sárgaborsóleves ^{1,3,12} Rakott tészta ^{1,3,7,12} Félbarna kenyér ¹ E: 1 088,94kcal, Zsír: 40,86g, Feh.: 43,29g CH: 133,58g, Cuk: 0,22g, Só: 2,15g Ca: 136,98mg	Pásztorleves ^{1,3,9} Sajtmártásos csirkemell ⁷ Párolt rizs Félbarna kenyér ¹ E: 760,42kcal, Zsír: 16,09g, Feh.: 36,81g CH: 97,70g, Cuk: 0,00g, Só: 1,76g Ca: 143,02mg	Eper-ananász leves ^{1,7} Paprikás burgonya ^{1,6,10,12} Félbarna kenyér ¹ E: 684,97kcal, Zsír: 23,59g, Feh.: 19,09g CH: 104,52g, Cuk: 4,24g, Só: 2,24g Ca: 78,70mg	Francia hagymaleves ^{1,3,7,12} Marhapörkölt ¹² Tarhonya köret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ Csemege uborka E: 786,92kcal, Zsír: 34,18g, Feh.: 34,71g CH: 88,50g, Cuk: 0,22g, Só: 2,44g Ca: 85,59mg	Babgulyás ^{1,3,9,12} Krémessz ^{1,6,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 117,67kcal, Zsír: 27,89g, Feh.: 46,38g CH: 167,34g, Cuk: 0,00g, Só: 2,03g Ca: 551,78mg
Uzsonna	Mogyorókrémés teljeskiőrlésű 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	Kolbászkrémés teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7,10} Kígyóuborka E: 295,75kcal, Zsír: 9,71g, Feh.: 12,14g CH: 36,87g, Cuk: 0,00g, Só: 1,28g Ca: 34,14mg	Csemege szalámis teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 362,90kcal, Zsír: 16,60g, Feh.: 14,15g CH: 36,13g, Cuk: 0,00g, Só: 2,17g Ca: 28,49mg	Sajtkrémés teljes kiőrlésű kenyér, magyaros ^{1,3,7} Jégcsapretek E: 304,43kcal, Zsír: 11,25g, Feh.: 10,45g CH: 37,16g, Cuk: 0,00g, Só: 1,26g Ca: 67,74mg	Sajtos perec 60g ^{1,7} Alma E: 388,74kcal, Zsír: 6,60g, Feh.: 7,40g CH: 70,80g, Cuk: 0,00g, Só: 2,05g Ca: 21,00mg

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. Csillagfűrt



ÉTLAP

42. hét

2024. október 14 - 2024. október 18

Iskolás 3x - Felső

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

Normál

Étkezés	2024.10.14 Hétfő	2024.10.15 Kedd	2024.10.16 Szerda	2024.10.17 Csütörtök	2024.10.18 Péntek
Tízórai	Kenőmájas hosszúzsemle ^{1,3,5,7} Zöldpaprika Gyümölcs tea E: 446,59kcal, Zsír: 7,81g, Feh.: 9,27g CH: 84,86g, Cuk: 0,00g, Só: 1,41g Ca: 7,81mg	Pizzás csiga 100g ^{1,7} Vaniliás tej ⁷ E: 627,00kcal, Zsír: 26,70g, Feh.: 15,10g CH: 79,40g, Cuk: 0,00g, Só: 1,48g Ca: 240,18mg	Zúzmarás szezámos zsemle ^{1,7,11} Kaliforniai paprika Gyümölcs tea E: 520,28kcal, Zsír: 14,87g, Feh.: 12,31g CH: 84,01g, Cuk: 0,00g, Só: 1,19g Ca: 175,97mg	Kifli, tejes 44g ^{1,7} Kakaó ⁷ kockasajt ⁷ E: 535,13kcal, Zsír: 9,87g, Feh.: 11,97g CH: 99,84g, Cuk: 0,00g, Só: 0,83g Ca: 385,77mg	Paradicsom Tojáskrémés teljes kiörlésű kenyér ^{1,3,7,10} Ivólé E: 353,34kcal, Zsír: 7,69g, Feh.: 14,05g CH: 55,34g, Cuk: 0,00g, Só: 1,39g Ca: 47,67mg
Ebéd	Sárgaborsóleves ^{1,3,12} Rakott tészta ^{1,3,7,12} Félbarna kenyér ¹ E: 1 275,08kcal, Zsír: 48,20g, Feh.: 52,46g CH: 153,82g, Cuk: 0,27g, Só: 2,42g Ca: 164,12mg	Pásztorleves ^{1,3,9} Sajtmártásos csirkemell ⁷ Párolt rizs Félbarna kenyér ¹ E: 919,33kcal, Zsír: 18,72g, Feh.: 43,19g CH: 122,41g, Cuk: 0,00g, Só: 2,12g Ca: 162,70mg	Eper-ananász leves ^{1,7} Paprikás burgonya ^{1,6,10,12} Félbarna kenyér ¹ E: 779,24kcal, Zsír: 25,48g, Feh.: 22,19g CH: 120,16g, Cuk: 4,77g, Só: 2,64g Ca: 87,53mg	Francia hagymaleves ^{1,3,7,12} Marhapörkölt ¹² Tarhonya köret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ Csemege uborka E: 936,52kcal, Zsír: 43,20g, Feh.: 40,11g CH: 105,80g, Cuk: 0,30g, Só: 2,88g Ca: 102,85mg	Babgulyás ^{1,3,9,12} Krémesskeksz ^{1,6,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 319,24kcal, Zsír: 35,41g, Feh.: 56,23g CH: 190,44g, Cuk: 0,00g, Só: 2,32g Ca: 631,71mg
Uzsonna	Mogyorókrémés teljeskiörlésű 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	Kolbászkrémés teljeskiörlésű kenyér ^{1,3,6,7,10} Kígyóuborka E: 320,15kcal, Zsír: 11,98g, Feh.: 12,97g CH: 37,05g, Cuk: 0,00g, Só: 1,38g Ca: 36,49mg	Csemege szalámis teljeskiörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 362,90kcal, Zsír: 16,60g, Feh.: 14,15g CH: 36,13g, Cuk: 0,00g, Só: 2,17g Ca: 28,49mg	Sajtkrémés teljes kiörlésű kenyér, magyaros ^{1,3,7} Jégcsapretek E: 324,03kcal, Zsír: 13,18g, Feh.: 10,78g CH: 37,39g, Cuk: 0,00g, Só: 1,32g Ca: 76,49mg	Sajtos perec 60g ^{1,7} Alma E: 388,74kcal, Zsír: 6,60g, Feh.: 7,40g CH: 70,80g, Cuk: 0,00g, Só: 2,05g Ca: 21,00mg

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. Csillagfűrt