



ÉTLAP

45. hét

2024. november 4 - 2024. november 8

Iskolás 3x - Alsós

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

Normál

Étkezés	2024.11.04 Hétfő	2024.11.05 Kedd	2024.11.06 Szerda	2024.11.07 Csütörtök	2024.11.08 Péntek
Tízórai	Kígyóuborka Tojáskrémés szezámos kifli ^{1,3,7,10,11} Ivólé E: 314,62kcal, Zsír: 9,39g, Feh.: 7,55g CH: 51,55g, Cuk: 0,00g, Só: 1,13g Ca: 37,44mg	Magvas rúd 50g ^{1,7} Kakaó ⁷ kockasajt ⁷ E: 539,98kcal, Zsír: 12,75g, Feh.: 16,62g CH: 87,02g, Cuk: 0,00g, Só: 1,08g Ca: 327,63mg	Kenőmájas hosszúszele ^{1,3,4,7} Kaliforniai paprika Gyümölcs tea E: 398,60kcal, Zsír: 2,97g, Feh.: 8,02g CH: 84,96g, Cuk: 0,00g, Só: 1,08g Ca: 5,20mg	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	Zúzmarás teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Zöldpaprika Gyümölcs tea E: 542,84kcal, Zsír: 13,21g, Feh.: 16,12g CH: 87,11g, Cuk: 0,00g, Só: 1,38g Ca: 177,66mg
Ebéd	Pásztorleves ^{1,3,9} Édes-savanyú sertésragu ⁶ Spagetti tésztaöret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 735,23kcal, Zsír: 22,93g, Feh.: 29,90g CH: 98,97g, Cuk: 8,07g, Só: 1,75g Ca: 57,90mg	Erdei gyümölcsleves ^{1,7} Rizses hús ¹² Félbarna kenyér ¹ Csemege uborka E: 842,31kcal, Zsír: 32,97g, Feh.: 26,91g CH: 124,78g, Cuk: 0,00g, Só: 1,84g Ca: 63,90mg	Szójajacka leves ^{1,7,12} Almás sütemény ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 540,07kcal, Zsír: 16,97g, Feh.: 20,39g CH: 74,31g, Cuk: 4,00g, Só: 1,39g Ca: 84,75mg	Hamis gulyásleves ^{1,3,9} Sült csirkecomb ¹² Lencsefőzelék ^{1,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 064,25kcal, Zsír: 46,16g, Feh.: 55,78g CH: 100,01g, Cuk: 0,00g, Só: 2,89g Ca: 161,98mg	Karfiolleves ^{1,7} Tört burgonya Sertés fasírt ^{1,3,6} Félbarna kenyér ¹ Vegyes vágott ¹⁰ E: 710,03kcal, Zsír: 26,76g, Feh.: 34,08g CH: 86,15g, Cuk: 0,00g, Só: 1,37g Ca: 87,60mg
Uzsonna	Vajkrémés teljeskiőrlésű kenyér, natur ^{1,3,7} Alma E: 415,15kcal, Zsír: 7,20g, Feh.: 10,40g CH: 71,35g, Cuk: 0,00g, Só: 1,18g Ca: 48,12mg	Sajtos párizsis teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Paradicsom E: 311,10kcal, Zsír: 11,02g, Feh.: 12,11g CH: 37,27g, Cuk: 0,00g, Só: 1,64g Ca: 96,31mg	Padlizsánkrémés TK kenyér ^{1,3,7,10} E: 220,07kcal, Zsír: 1,73g, Feh.: 9,43g CH: 38,41g, Cuk: 0,00g, Só: 1,27g Ca: 31,41mg	Tönhalkrémés teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,4,7} Jégcsapretek E: 299,93kcal, Zsír: 8,63g, Feh.: 15,66g CH: 36,70g, Cuk: 0,00g, Só: 1,36g Ca: 30,74mg	bríós, cukros ^{1,3,7} Zabszelet ^{1,3,7} E: 448,75kcal, Zsír: 14,34g, Feh.: 9,90g CH: 67,30g, Cuk: 0,00g, Só: 0,84g 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

45. hét

2024. november 4 - 2024. november 8

Iskolás 3x - Felső

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

Normál

Étkezés	2024.11.04 Hétfő	2024.11.05 Kedd	2024.11.06 Szerda	2024.11.07 Csütörtök	2024.11.08 Péntek
Tízórai	Kígyóuborka Tojáskrémes szezámos kifli ^{1,3,7,10,11} Ivólé E: 315,30kcal, Zsír: 9,39g, Feh.: 7,58g CH: 51,69g, Cuk: 0,00g, Só: 1,18g Ca: 38,13mg	Magvas rúd 50g ^{1,7} Kakaó ⁷ kockasajt ⁷ E: 539,98kcal, Zsír: 12,75g, Feh.: 16,62g CH: 87,02g, Cuk: 0,00g, Só: 1,08g Ca: 327,63mg	Kenőmájas hosszúszele ^{1,3,3,7} Kaliforniai paprika Gyümölcs tea E: 413,09kcal, Zsír: 3,82g, Feh.: 9,24g CH: 85,63g, Cuk: 0,00g, Só: 1,25g Ca: 6,55mg	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	Zúzmarás teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Zöldpaprika Gyümölcs tea E: 543,78kcal, Zsír: 13,22g, Feh.: 16,17g CH: 87,24g, Cuk: 0,00g, Só: 1,39g Ca: 178,20mg
Ebéd	Pásztorleves ^{1,3,9} Édes-savanyú sertésragu ⁶ Spagetti tésztaöret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 937,73kcal, Zsír: 27,12g, Feh.: 37,39g CH: 132,07g, Cuk: 9,80g, Só: 2,08g Ca: 70,51mg	Erdei gyümölcsleves ^{1,7} Rizses hús ¹² Félbarna kenyér ¹ Csemege uborka E: 965,21kcal, Zsír: 35,45g, Feh.: 30,93g CH: 145,42g, Cuk: 0,00g, Só: 2,19g Ca: 75,79mg	Szójajacka leves ^{1,7,12} Almás sütemény ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 593,02kcal, Zsír: 17,45g, Feh.: 23,00g CH: 83,54g, Cuk: 4,50g, Só: 1,53g Ca: 88,50mg	Hamis gulyásleves ^{1,3,9} Sült csirkecomb ¹² Lencsefőzelék ^{1,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 220,37kcal, Zsír: 51,89g, Feh.: 61,40g CH: 119,59g, Cuk: 0,00g, Só: 3,13g Ca: 198,56mg	Karfiolleves ^{1,7} Tört burgonya Sertés fasírt ^{1,3,6} Félbarna kenyér ¹ Vegyes vágott ¹⁰ E: 789,20kcal, Zsír: 27,94g, Feh.: 36,69g CH: 99,72g, Cuk: 0,00g, Só: 1,51g Ca: 102,25mg
Uzsonna	Vajkrémes teljeskiőrlésű kenyér, natur ^{1,3,7} Alma E: 425,70kcal, Zsír: 8,20g, Feh.: 10,56g CH: 71,58g, Cuk: 0,00g, Só: 1,23g Ca: 48,74mg	Sajtos párizsis teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Paradicsom E: 323,04kcal, Zsír: 11,90g, Feh.: 12,76g CH: 37,52g, Cuk: 0,00g, Só: 1,73g Ca: 110,77mg	Padlizsánkrémes TK kenyér ^{1,3,7,10} E: 222,24kcal, Zsír: 1,75g, Feh.: 9,53g CH: 38,80g, Cuk: 0,00g, Só: 1,37g Ca: 32,64mg	Tonhalkrémes teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,4,7} Jégcsapretek E: 311,43kcal, Zsír: 9,23g, Feh.: 17,01g CH: 36,83g, Cuk: 0,00g, Só: 1,41g Ca: 32,09mg	bríós, cukros ^{1,3,7} Zabszelet ^{1,3,7} E: 448,75kcal, Zsír: 14,34g, Feh.: 9,90g CH: 67,30g, Cuk: 0,00g, Só: 0,84g 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