



ÉTLAP

46. hét

2024. november 11 - 2024. november 15

Iskolás 3x - Alsós

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

Normál

Étkezés	2024.11.11 Hétfő	2024.11.12 Kedd	2024.11.13 Szerda	2024.11.14 Csütörtök	2024.11.15 Péntek
Tízórai	Gyümölcs joghurt ⁷ Sajtos stangli 60g ^{1,3,7} E: 269,85kcal, Zsír: 6,90g, Feh.: 10,11g CH: 40,86g, Cuk: 18,65g, Só: 1,38g Ca: 201,05mg	Csokis gabonapehely, teljes kiőrlésű ^{1,6} Tej ⁷ E: 297,00kcal, Zsír: 7,50g, Feh.: 10,25g CH: 44,20g, Cuk: 0,00g, Só: 0,49g Ca: 240,00mg	Pulykamell sonkás vizeszsemle ^{1,6} Zöldpaprika Gyümölcs tea E: 431,06kcal, Zsír: 6,60g, Feh.: 9,42g CH: 82,14g, Cuk: 0,00g, Só: 1,61g Ca: 19,47mg	Baconos csavart ^{1,3,7} Kakaó ⁷ E: 689,45kcal, Zsír: 28,25g, Feh.: 18,20g CH: 91,50g, Cuk: 0,00g, Só: 1,56g Ca: 240,30mg	Körözöttes teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Kaliforniai paprika Gyümölcs tea E: 460,94kcal, Zsír: 5,16g, Feh.: 11,82g CH: 88,88g, Cuk: 0,00g, Só: 1,34g Ca: 29,72mg
Ebéd	Gulyásleves ^{1,3,9,12} Krémescsoksz ^{1,6,7} E: 911,43kcal, Zsír: 26,24g, Feh.: 32,86g CH: 132,63g, Cuk: 0,00g, Só: 2,03g Ca: 508,83mg	Meggyleves ^{1,7} Paprikás burgonya ^{1,6,10,12} Félbarna kenyér ¹ Cékla E: 734,44kcal, Zsír: 24,03g, Feh.: 19,91g CH: 114,51g, Cuk: 0,00g, Só: 2,30g Ca: 107,34mg	Csontleves cérnámetélttel ^{1,3} Toroskáposzta Félbarna kenyér ¹ E: 466,44kcal, Zsír: 26,35g, Feh.: 25,95g CH: 43,29g, Cuk: 0,00g, Só: 2,04g Ca: 142,11mg	Paradicsomleves ^{1,3} Rakott karfiol ⁷ E: 914,41kcal, Zsír: 41,85g, Feh.: 30,34g CH: 101,41g, Cuk: 0,00g, Só: 0,80g Ca: 123,65mg	Kolbászos burgonyaleves ^{1,6,10,12} Túrós laska ^{1,3,7} E: 1 085,23kcal, Zsír: 64,38g, Feh.: 35,72g CH: 87,33g, Cuk: 0,00g, Só: 1,14g Ca: 154,97mg
Uzsonna	Vajkrém teljeskiőrlésű kenyér, magyaros ^{1,3,7} Paradicsom E: 331,80kcal, Zsír: 8,95g, Feh.: 12,25g CH: 46,14g, Cuk: 0,00g, Só: 1,36g Ca: 33,49mg	Zala felvágottas teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Jégcsapretek E: 316,18kcal, Zsír: 11,60g, Feh.: 13,08g CH: 36,86g, Cuk: 0,00g, Só: 1,80g Ca: 35,84mg	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	Szendvics fokhagymás felvágottal ^{1,3,6,7} E: 411,05kcal, Zsír: 20,52g, Feh.: 16,89g CH: 37,12g, Cuk: 0,00g, Só: 1,76g Ca: 146,99mg	Pudingos párna 60g ^{1,3,7} E: 201,00kcal, Zsír: 10,14g, Feh.: 3,72g CH: 24,66g, Cuk: 8,90g, Só: 0,42g Ca: 48,65mg

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. Csillagfű



ÉTLAP

46. hét

2024. november 11 - 2024. november 15

Iskolás 3x - Felső

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

Normál

Étkezés	2024.11.11 Hétfő	2024.11.12 Kedd	2024.11.13 Szerda	2024.11.14 Csütörtök	2024.11.15 Péntek
Tízórai	Gyümölcs joghurt ⁷ Sajtos stangli 60g ^{1,3,7} E: 269,85kcal, Zsír: 6,90g, Feh.: 10,11g CH: 40,86g, Cuk: 18,65g, Só: 1,38g Ca: 201,05mg	Csokis gabonapehely, teljes kiőrlésű ^{1,6} Tej ⁷ E: 297,00kcal, Zsír: 7,50g, Feh.: 10,25g CH: 44,20g, Cuk: 0,00g, Só: 0,49g Ca: 240,00mg	Pulykamell sonkás vizeszsemle ^{1,6} Zöldpaprika Gyümölcs tea E: 437,35kcal, Zsír: 6,81g, Feh.: 10,22g CH: 82,33g, Cuk: 0,00g, Só: 1,76g Ca: 20,89mg	Baconos csavart ^{1,3,7} Kakaó ⁷ E: 689,45kcal, Zsír: 28,25g, Feh.: 18,20g CH: 91,50g, Cuk: 0,00g, Só: 1,56g Ca: 240,30mg	Körözöttes teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Kaliforniai paprika Gyümölcs tea E: 471,53kcal, Zsír: 5,87g, Feh.: 12,42g CH: 89,39g, Cuk: 0,00g, Só: 1,41g Ca: 30,69mg
Ebéd	Gulyásleves ^{1,3,9,12} Krémescsoksz ^{1,6,7} E: 1 040,90kcal, Zsír: 31,16g, Feh.: 37,27g CH: 149,24g, Cuk: 0,00g, Só: 2,12g Ca: 579,45mg	Meggyleves ^{1,7} Paprikás burgonya ^{1,6,10,12} Félbarna kenyér ¹ Cékla E: 853,11kcal, Zsír: 26,90g, Feh.: 23,11g CH: 133,92g, Cuk: 0,00g, Só: 2,70g Ca: 121,93mg	Csontleves cérnametélttel ^{1,3} Toroskáposzta Félbarna kenyér ¹ E: 527,70kcal, Zsír: 27,23g, Feh.: 29,65g CH: 51,01g, Cuk: 0,00g, Só: 2,33g Ca: 154,25mg	Paradicsomleves ^{1,3} Rakott karfiol ⁷ E: 1 028,50kcal, Zsír: 47,51g, Feh.: 31,38g CH: 116,08g, Cuk: 0,00g, Só: 0,90g Ca: 130,39mg	Kolbászos burgonyaleves ^{1,6,10,12} Túrós laska ^{1,3,7} E: 1 171,37kcal, Zsír: 67,92g, Feh.: 38,99g CH: 97,43g, Cuk: 0,00g, Só: 1,30g Ca: 173,46mg
Uzsonna	Vajkrémcs teljeskiőrlésű kenyér, magyaros ^{1,3,7} Paradicsom E: 355,80kcal, Zsír: 11,26g, Feh.: 12,63g CH: 46,47g, Cuk: 0,00g, Só: 1,41g Ca: 34,19mg	Zala felvágottas teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Jégcsapretek E: 316,88kcal, Zsír: 11,61g, Feh.: 13,13g CH: 36,99g, Cuk: 0,00g, Só: 1,80g Ca: 37,19mg	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	Szendvics fokhagymás felvágottal ^{1,3,6,7} E: 411,05kcal, Zsír: 20,52g, Feh.: 16,89g CH: 37,12g, Cuk: 0,00g, Só: 1,76g Ca: 146,99mg	Pudingos párna 60g ^{1,3,7} E: 201,00kcal, Zsír: 10,14g, Feh.: 3,72g CH: 24,66g, Cuk: 8,90g, Só: 0,42g Ca: 48,65mg

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. Csillagfű