



ÉTLAP

47. hét

2024. november 18 - 2024. november 22

Iskolás 3x - Alsós

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

Normál

Étkezés	2024.11.18 Hétfő	2024.11.19 Kedd	2024.11.20 Szerda	2024.11.21 Csütörtök	2024.11.22 Péntek
Tízórai	Csemege szalámis vizeszsemle ¹ Gyümölcs tea E: 511,11kcal, Zsír: 15,55g, Feh.: 10,71g CH: 81,29g, Cuk: 0,00g, Só: 1,85g Ca: 16,74mg	Kalács ^{1,3,7} Kakaó ⁷ E: 604,95kcal, Zsír: 13,12g, Feh.: 16,74g CH: 102,75g, Cuk: 0,00g, Só: 0,72g Ca: 240,30mg	Sajtkrémés rúd ^{1,3,7} Gyümölcs tea E: 602,79kcal, Zsír: 21,01g, Feh.: 10,22g CH: 88,38g, Cuk: 0,00g, Só: 1,90g Ca: 0,85mg	Csokis taréj ^{1,3,7} Tej ⁷ E: 500,80kcal, Zsír: 12,80g, Feh.: 15,60g CH: 77,60g, Cuk: 0,00g, Só: 0,16g Ca: 240,00mg	Zala felvágottas teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Kígyóuborka Gyümölcs tea E: 569,46kcal, Zsír: 12,01g, Feh.: 15,18g CH: 96,29g, Cuk: 0,00g, Só: 2,03g Ca: 39,36mg
Ebéd	Vegyesgyümölcs cibere Bolognai spagetti ^{1,3,7} E: 789,39kcal, Zsír: 31,81g, Feh.: 36,74g CH: 87,05g, Cuk: 0,13g, Só: 1,45g Ca: 201,31mg	Erőleves eperlevéllel ^{1,3} Hentestokány ^{1,6,10,12} Párolt rizs E: 620,18kcal, Zsír: 14,79g, Feh.: 26,93g CH: 86,08g, Cuk: 0,00g, Só: 1,69g Ca: 86,41mg	Jókai bableves ^{1,3,7} Meggyes-mákos rétes ^{1,3,7} Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 876,01kcal, Zsír: 30,60g, Feh.: 31,12g CH: 111,22g, Cuk: 4,50g, Só: 2,28g Ca: 126,52mg	Lebbencsleves ^{1,3,9} Rakott zöldbab ⁷ Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 831,63kcal, Zsír: 37,63g, Feh.: 34,94g CH: 81,96g, Cuk: 0,00g, Só: 1,24g Ca: 118,00mg	Karalábéleves ^{1,7} Tarhonyáshús ^{1,3} Csemege uborka E: 606,52kcal, Zsír: 23,20g, Feh.: 28,51g CH: 68,17g, Cuk: 0,00g, Só: 1,90g Ca: 107,96mg
Uzsonna	Sajtkrémés teljes kiőrlésű kenyér, natúr ^{1,3,7} Zöldpaprika E: 251,10kcal, Zsír: 11,27g, Feh.: 10,39g CH: 37,18g, Cuk: 0,00g, Só: 1,26g Ca: 63,81mg	Pecsenyézsiros teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Lilahagyma E: 340,80kcal, Zsír: 26,58g, Feh.: 9,22g CH: 38,57g, Cuk: 0,00g, Só: 1,14g Ca: 33,83mg	Szendvics sertés párizsival ^{1,3,6,7} E: 377,30kcal, Zsír: 16,52g, Feh.: 17,39g CH: 37,15g, Cuk: 0,00g, Só: 1,81g Ca: 152,99mg	Vajkrémés teljeskiőrlésű kenyér, magyaros ^{1,3,7} Jégcsapretek E: 279,23kcal, Zsír: 8,53g, Feh.: 10,10g CH: 37,47g, Cuk: 0,00g, Só: 1,11g Ca: 30,74mg	Alma Túrórudi ^{5,7} E: 265,20kcal, Zsír: 6,24g, Feh.: 3,65g CH: 45,99g, Cuk: 11,46g, Só: 0,01g 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

47. hét

2024. november 18 - 2024. november 22

Iskolás 3x - Felső

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

Normál

Étkezés	2024.11.18 Hétfő	2024.11.19 Kedd	2024.11.20 Szerda	2024.11.21 Csütörtök	2024.11.22 Péntek
Tízórai	Csemege szalámis vizeszsemle ¹ Gyümölcs tea E: 533,45kcal, Zsír: 17,55g, Feh.: 11,77g CH: 81,31g, Cuk: 0,00g, Só: 2,05g Ca: 17,64mg	Kalács ^{1,3,7} Kakaó ⁷ E: 604,95kcal, Zsír: 13,12g, Feh.: 16,74g CH: 102,75g, Cuk: 0,00g, Só: 0,72g Ca: 240,30mg	Sajtkrémés rúd ^{1,3,7} Gyümölcs tea E: 602,83kcal, Zsír: 21,01g, Feh.: 10,22g CH: 88,39g, Cuk: 0,00g, Só: 1,90g Ca: 0,85mg	Csokis taréj ^{1,3,7} Tej ⁷ E: 500,80kcal, Zsír: 12,80g, Feh.: 15,60g CH: 77,60g, Cuk: 0,00g, Só: 0,16g Ca: 240,00mg	Zala felvágottas teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Kígyóuborka Gyümölcs tea E: 570,18kcal, Zsír: 12,01g, Feh.: 15,21g CH: 96,43g, Cuk: 0,00g, Só: 2,03g Ca: 40,04mg
Ebéd	Vegyesgyümölcs cibere Bolognai spagetti ^{1,3,7} E: 943,15kcal, Zsír: 33,61g, Feh.: 40,19g CH: 117,74g, Cuk: 0,19g, Só: 1,74g Ca: 239,01mg	Erőleves eperlevéllel ^{1,3} Hentestokány ^{1,6,10,12} Párolt rizs E: 685,88kcal, Zsír: 15,54g, Feh.: 30,03g CH: 95,32g, Cuk: 0,00g, Só: 1,82g Ca: 89,28mg	Jókai bableves ^{1,3,7} Meggyes-mákos rétes ^{1,3,7} Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 917,41kcal, Zsír: 31,34g, Feh.: 34,27g CH: 116,22g, Cuk: 5,00g, Só: 2,91g Ca: 131,21mg	Lebbencsleves ^{1,3,9} Rakott zöldbab ⁷ Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 896,28kcal, Zsír: 39,10g, Feh.: 37,54g CH: 91,37g, Cuk: 0,00g, Só: 1,49g Ca: 128,56mg	Karalábéleves ^{1,7} Tarhonyáshús ^{1,3} Csemege uborka E: 720,64kcal, Zsír: 34,00g, Feh.: 32,37g CH: 78,54g, Cuk: 0,00g, Só: 2,21g Ca: 119,15mg
Uzsonna	Sajtkrémés teljes kiőrlésű kenyér, natúr ^{1,3,7} Zöldpaprika E: 260,00kcal, Zsír: 13,21g, Feh.: 10,70g CH: 37,41g, Cuk: 0,00g, Só: 1,31g Ca: 71,75mg	Pecsenyészíros teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Lilahagyma E: 342,78kcal, Zsír: 26,58g, Feh.: 9,28g CH: 38,98g, Cuk: 0,00g, Só: 1,14g Ca: 35,38mg	Szendvics sertés párizsival ^{1,3,6,7} E: 377,30kcal, Zsír: 16,52g, Feh.: 17,39g CH: 37,15g, Cuk: 0,00g, Só: 1,81g Ca: 152,99mg	Vajkrémés teljeskiőrlésű kenyér, magyaros ^{1,3,7} Jégcsapretek E: 303,03kcal, Zsír: 10,83g, Feh.: 10,49g CH: 37,87g, Cuk: 0,00g, Só: 1,15g Ca: 32,09mg	Alma Túrórudi ^{5,7} E: 265,20kcal, Zsír: 6,24g, Feh.: 3,65g CH: 45,99g, Cuk: 11,46g, Só: 0,01g 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