



ÉTLAP

48. hét

2024. november 25 - 2024. november 29

Iskolás 3x - Alsós

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

Normál

Étkezés	2024.11.25 Hétfő	2024.11.26 Kedd	2024.11.27 Szerda	2024.11.28 Csütörtök	2024.11.29 Péntek
Tízórai	Vajkrémes hosszúzsemle, natúr ^{1,3,7} Gyümölcs tea E: 410,54kcal, Zsír: 5,73g, Feh.: 5,56g CH: 83,75g, Cuk: 0,00g, Só: 0,88g Ca: 3,98mg	Briós ^{1,3,7} Tej ⁷ E: 339,50kcal, Zsír: 10,02g, Feh.: 10,88g CH: 49,50g, Cuk: 0,00g, Só: 0,55g Ca: 257,54mg	Sajtos pogácsa ^{1,3,7} Gyümölcs tea E: 660,79kcal, Zsír: 22,01g, Feh.: 22,02g CH: 90,38g, Cuk: 0,00g, Só: 0,00g Ca: 0,85mg	Kifli, tejes 44g ^{1,7} Pótkávét ^{1,7} E: 340,22kcal, Zsír: 6,88g, Feh.: 10,16g CH: 58,73g, Cuk: 0,00g, Só: 0,65g Ca: 250,66mg	Parizerkrémes teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Kápia paprika Gyümölcs tea E: 504,44kcal, Zsír: 10,16g, Feh.: 11,90g CH: 88,25g, Cuk: 0,00g, Só: 1,59g Ca: 32,59mg
Ebéd	Kertészleves ¹ Sonkás-sajtos tejfölös metélt ^{1,3,6,7} E: 858,07kcal, Zsír: 45,34g, Feh.: 39,08g CH: 72,29g, Cuk: 0,00g, Só: 3,90g Ca: 408,14mg	Sárgabarack-ananász leves ^{1,7} Mexikói csirkemell ^{1,12} Párolt rizs E: 773,19kcal, Zsír: 11,42g, Feh.: 24,94g CH: 126,11g, Cuk: 4,24g, Só: 1,01g Ca: 66,56mg	Gulyásleves ^{1,3,9,12} Tejbegríz ^{1,7} Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 1 011,43kcal, Zsír: 24,74g, Feh.: 35,82g CH: 156,66g, Cuk: 0,00g, Só: 2,22g Ca: 543,67mg	Karfiolleves ^{1,7} Gombás zuzapörkölt csirkeüzaból ¹² Copfocska tészta köret ^{1,3} Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 827,45kcal, Zsír: 40,11g, Feh.: 34,54g CH: 90,05g, Cuk: 0,00g, Só: 1,70g Ca: 80,85mg	Tarhonyaleves ^{1,3,9} Sertés fasírt ^{1,3,6} Franciasaláta ^{3,7,10} E: 935,45kcal, Zsír: 49,74g, Feh.: 36,19g CH: 80,12g, Cuk: 10,00g, Só: 2,23g Ca: 97,28mg
Uzsonna	Kenőmájas teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Zöldpaprika E: 243,85kcal, Zsír: 3,75g, Feh.: 11,91g CH: 37,66g, Cuk: 0,00g, Só: 1,37g Ca: 29,31mg	Mogyorókrémes 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	Csemege szalámis teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Kígyóuborka E: 363,62kcal, Zsír: 16,32g, Feh.: 14,30g CH: 36,83g, Cuk: 0,00g, Só: 2,15g Ca: 31,91mg	Olasz felvágottas teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Jégcsapretek E: 311,18kcal, Zsír: 11,13g, Feh.: 12,43g CH: 37,36g, Cuk: 0,00g, Só: 1,70g Ca: 32,74mg	Alma Müzsizset ^{1,5} E: 232,80kcal, Zsír: 3,40g, Feh.: 2,00g CH: 45,80g, Cuk: 4,00g, Só: 0,01g Ca: 45,00mg

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

48. hét

2024. november 25 - 2024. november 29

Iskolás 3x - Felső

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

Normál

Étkezés	2024.11.25 Hétfő	2024.11.26 Kedd	2024.11.27 Szerda	2024.11.28 Csütörtök	2024.11.29 Péntek
Tízórai	Vajkrémes hosszúzsemle, natúr ^{1,3,7} Gyümölcs tea E: 421,13kcal, Zsír: 6,73g, Feh.: 5,72g CH: 83,99g, Cuk: 0,00g, Só: 0,92g Ca: 4,60mg	Briós ^{1,3,7} Tej ⁷ E: 339,50kcal, Zsír: 10,02g, Feh.: 10,88g CH: 49,50g, Cuk: 0,00g, Só: 0,55g Ca: 257,54mg	Sajtos pogácsa ^{1,3,7} Gyümölcs tea E: 660,83kcal, Zsír: 22,01g, Feh.: 22,02g CH: 90,39g, Cuk: 0,00g, Só: 0,00g Ca: 0,85mg	Kifli, tejes 44g ^{1,7} Pótkávét ^{1,7} E: 340,22kcal, Zsír: 6,88g, Feh.: 10,16g CH: 58,73g, Cuk: 0,00g, Só: 0,65g Ca: 250,66mg	Parizerkrémes teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Kápia paprika Gyümölcs tea E: 505,83kcal, Zsír: 10,17g, Feh.: 11,95g CH: 88,52g, Cuk: 0,00g, Só: 1,59g Ca: 32,94mg
Ebéd	Kertészleves ¹ Sonkás-sajtos tejfölös metélt ^{1,3,6,7} E: 957,93kcal, Zsír: 50,18g, Feh.: 46,72g CH: 78,48g, Cuk: 0,00g, Só: 5,12g Ca: 489,89mg	Sárgabarack-ananász leves ^{1,7} Mexikói csirkemell ^{1,12} Párolt rizs E: 886,36kcal, Zsír: 11,72g, Feh.: 31,06g CH: 143,16g, Cuk: 4,77g, Só: 1,18g Ca: 73,72mg	Gulyásleves ^{1,3,9,12} Tejbegríz ^{1,7} Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 1 115,46kcal, Zsír: 28,37g, Feh.: 40,11g CH: 169,52g, Cuk: 0,00g, Só: 2,43g Ca: 555,04mg	Karfiolleves ^{1,7} Gombás zuzapörkölt csirkeüzaból ¹² Copfocska tészta köret ^{1,3} Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 933,69kcal, Zsír: 41,85g, Feh.: 39,89g CH: 106,82g, Cuk: 0,00g, Só: 2,05g Ca: 98,35mg	Tarhonyaleves ^{1,3,9} Sertés fasírt ^{1,3,6} Franciasaláta ^{3,7,10} E: 1 081,32kcal, Zsír: 61,12g, Feh.: 38,23g CH: 88,35g, Cuk: 10,00g, Só: 2,51g Ca: 101,06mg
Uzsonna	Kenőmájas teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Zöldpaprika E: 251,30kcal, Zsír: 4,18g, Feh.: 12,53g CH: 37,98g, Cuk: 0,00g, Só: 1,45g Ca: 30,35mg	Mogyorókrémes teljeskiőrlésű 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	Csemege szalámis teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Kígyóuborka E: 364,30kcal, Zsír: 16,33g, Feh.: 14,34g CH: 36,97g, Cuk: 0,00g, Só: 2,15g Ca: 32,59mg	Olasz felvágottas teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Jégcsapretek E: 323,13kcal, Zsír: 12,03g, Feh.: 13,13g CH: 37,62g, Cuk: 0,00g, Só: 1,81g Ca: 34,49mg	Alma Müzsizet ^{1,5} E: 232,80kcal, Zsír: 3,40g, Feh.: 2,00g CH: 45,80g, Cuk: 4,00g, Só: 0,01g Ca: 45,00mg

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