



ÉTLAP

2024.12.02 - 2024.12.08

49. hét

Iskolás 1x - Alsós

Normál

Főzőkonyha: Kollégium Konyha, 4150 Püspökladány, Hősök tere 2.

tel.: 06-54/740-890 ; e-mail: konyha.kollegium@gmail.com

Dátum	Ebéd
2024.12.02 Hétfő	Magyaros zöldborsóleves ^{1,3,9} Hortobágyi aprópecsenye ^{1,6,7} Csavart csőtészta ^{1,3} E: 740,06kcal, Zsír: 31,76g, Feh.: 33,25g, CH: 80,59g, Cuk: 0,00g, Só: 1,26g, Ca: 110,72mg
2024.12.03 Kedd	Tavaszi zöldségleves csigatésztával ^{1,3} Paradicsomos káposztafőzelék ¹ Ripp-ropp fasírt ^{1,3,6,7,9,10,11} E: 819,60kcal, Zsír: 37,25g, Feh.: 19,68g, CH: 110,45g, Cuk: 0,00g, Só: 4,41g, Ca: 94,33mg
2024.12.04 Szerda	Palócleves ^{1,7,12} Diós kifli ^{1,3,7} E: 602,57kcal, Zsír: 20,96g, Feh.: 24,18g, CH: 74,73g, Cuk: 0,00g, Só: 0,44g, Ca: 42,46mg
2024.12.05 Csütörtök	Restasszony leves ^{1,3,9} Rántott hal ^{1,3,4,6} Párolt rizs Tartármártás ^{3,7,10} E: 1 542,88kcal, Zsír: 88,33g, Feh.: 47,35g, CH: 132,30g, Cuk: 1,00g, Só: 3,36g, Ca: 133,21mg
2024.12.06 Péntek	Eper-alma cibere Sajtmártásos csirkemell ⁷ Szarvacska tésztaköret ^{1,3} Saloncukor ^{1,5,6,7} E: 1 128,48kcal, Zsír: 29,54g, Feh.: 35,67g, CH: 163,65g, Cuk: 0,00g, Só: 1,21g, Ca: 162,35mg
2024.12.07 Szombat	Brokkolileves ^{1,7} Brassói aprópecsenye Tört burgonya E: 706,65kcal, Zsír: 39,20g, Feh.: 27,03g, CH: 66,00g, Cuk: 0,00g, Só: 0,95g, Ca: 173,36mg

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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

Élelmezésvezető: Szabó Sándor

Tápl. tud. szakember: Duró Zoltánné

A változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk!



ÉTLAP

2024.12.02 - 2024.12.08

49. hét

Iskolás 1x - Felső

Normál

Főzőkonyha: Kollégium Konyha, 4150 Püspökladány, Hősök tere 2.

tel.: 06-54/740-890 ; e-mail: konyha.kollegium@gmail.com

Dátum	Ebéd
2024.12.02 Hétfő	Magyaros zöldborsóleves ^{1,3,9} Hortobágyi aprópecsenye ^{1,6,7} Csavart csőtészta ^{1,3}
	E: 845,70kcal, Zsír: 36,10g, Feh.: 38,86g, CH: 91,77g, Cuk: 0,00g, Só: 1,41g, Ca: 131,59mg
2024.12.03 Kedd	Tavaszi zöldségleves csigatésztával ^{1,3} Paradicsomos káposztafőzelék ¹ Ripp-ropp fasírt ^{1,3,6,7,9,10,11}
	E: 1 025,58kcal, Zsír: 50,56g, Feh.: 24,78g, CH: 127,70g, Cuk: 0,00g, Só: 5,34g, Ca: 98,56mg
2024.12.04 Szerda	Palócleves ^{1,7,12} Diós kifli ^{1,3,7}
	E: 637,61kcal, Zsír: 21,63g, Feh.: 27,13g, CH: 78,55g, Cuk: 0,00g, Só: 0,51g, Ca: 45,22mg
2024.12.05 Csütörtök	Restasszony leves ^{1,3,9} Rántott hal ^{1,3,4,6} Párolt rizs Tartármártás ^{3,7,10}
	E: 1 769,46kcal, Zsír: 103,34g, Feh.: 51,39g, CH: 150,10g, Cuk: 2,00g, Só: 4,13g, Ca: 153,71mg
2024.12.06 Péntek	Eper-alma cibere Sajtmártásos csirkemell ⁷ Szarvacska tésztaköret ^{1,3} Saloncukor ^{1,5,6,7}
	E: 1 250,32kcal, Zsír: 31,87g, Feh.: 39,80g, CH: 182,70g, Cuk: 0,00g, Só: 1,39g, Ca: 178,50mg
2024.12.07 Szombat	Brokkolileves ^{1,7} Brassói aprópecsenye Tört burgonya
	E: 818,10kcal, Zsír: 44,45g, Feh.: 31,43g, CH: 77,26g, Cuk: 0,00g, Só: 1,00g, Ca: 198,28mg

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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

Élelmezésvezető: Szabó Sándor

Tápl. tud. szakember: Duró Zoltánné

A változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk!