



ÉTLAP

50. hét

2024. december 9 - 2024. december 14

Iskolás 3x - Alsós

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

Normál

Étkezés	2024.12.09 Hétfő	2024.12.10 Kedd	2024.12.11 Szerda	2024.12.12 Csütörtök	2024.12.13 Péntek	2024.12.14 Szombat
Tízórai	Sajtos rúd 50g ^{1,3,7} Gyümölcs tea E: 402,29kcal, Zsír: 10,51g, Feh.: 5,12g CH: 69,38g, Cuk: 0,00g, Só: 0,95g Ca: 0,85mg	Kalács ^{1,3,7} Tej ⁷ E: 388,00kcal, Zsír: 12,30g, Feh.: 14,16g CH: 55,20g, Cuk: 0,00g, Só: 0,80g Ca: 240,00mg	Csemege szalámis vizeszsemle ¹ Gyümölcs tea E: 475,43kcal, Zsír: 12,35g, Feh.: 9,03g CH: 81,26g, Cuk: 0,00g, Só: 1,53g Ca: 15,30mg	Gyümölcs joghurt ⁷ Kifli, tejes 44g ^{1,7} E: 227,85kcal, Zsír: 5,72g, Feh.: 8,49g CH: 34,96g, Cuk: 9,75g, Só: 0,85g Ca: 161,64mg	Parizerkrémes teljeskiörlesű kenyér ^{1,3,6,7} Zöldpaprika Gyümölcs tea E: 502,39kcal, Zsír: 10,16g, Feh.: 11,86g CH: 87,58g, Cuk: 0,00g, Só: 1,59g Ca: 33,66mg	Sajtos pogácsa ^{1,3,7} Ivólé E: 535,00kcal, Zsír: 23,00g, Feh.: 23,00g CH: 58,40g, Cuk: 0,00g, Só: 0,00g Ca: 2,76mg
Ebéd	Tárkonyos-tejfölös (S) raguleves ^{1,7} Csokis csiga ^{1,3,7} E: 691,81kcal, Zsír: 29,42g, Feh.: 24,49g CH: 75,92g, Cuk: 0,00g, Só: 2,59g Ca: 79,53mg	Erőleves cérnametélttel ^{1,3} Rántott sertésszelet ^{1,3,6} Párolt rizs Csemege uborka E: 867,03kcal, Zsír: 24,96g, Feh.: 35,78g CH: 112,38g, Cuk: 0,00g, Só: 2,73g Ca: 100,46mg	Eperleves ^{1,7} Paprikás burgonya ^{1,6,10,12} Teljes kiörlesű kenyér ^{1,3,7} Vegyes vágott ¹⁰ E: 741,58kcal, Zsír: 24,17g, Feh.: 19,35g CH: 115,79g, Cuk: 0,00g, Só: 2,41g Ca: 91,87mg	Rizsleves ¹ Édes-savanyú csirkemell falatok ⁶ Spagetti tészta ^{1,3} E: 659,54kcal, Zsír: 18,61g, Feh.: 28,50g CH: 79,83g, Cuk: 6,45g, Só: 0,90g Ca: 66,50mg	Köménymaglevess ^{1,3,7} Marhapörkölt ¹² Tarhonya köret ^{1,3} Teljes kiörlesű kenyér ^{1,3,7} Cékla E: 878,97kcal, Zsír: 41,15g, Feh.: 40,16g CH: 89,84g, Cuk: 0,00g, Só: 1,73g Ca: 140,48mg	Lebbencsleves ^{1,3,9} Sült csirkecomb ¹² Lencsefőzelék ^{1,7} Teljes kiörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 951,59kcal, Zsír: 34,99g, Feh.: 54,56g CH: 99,37g, Cuk: 0,00g, Só: 2,75g Ca: 132,25mg
Uzsonna	Kenőmájas teljes kiörlesű kenyér ^{1,3,6,7} Kápia paprika E: 281,90kcal, Zsír: 7,75g, Feh.: 12,03g CH: 38,37g, Cuk: 0,00g, Só: 1,53g Ca: 28,24mg	Vajkrémes teljeskiörlesű kenyér, natur ^{1,3,7} Kígyóuborka E: 262,90kcal, Zsír: 6,63g, Feh.: 9,78g CH: 37,93g, Cuk: 0,00g, Só: 1,18g Ca: 30,87mg	Mogyorókrémes teljeskiörlesű 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	Tepertőkrémes teljes kiörlesű kenyér ^{1,3,7} Paradicsom E: 305,40kcal, Zsír: 11,28g, Feh.: 10,40g CH: 36,83g, Cuk: 0,00g, Só: 1,28g Ca: 64,49mg	Zabszelet ^{1,3,7} E: 232,50kcal, Zsír: 9,40g, Feh.: 3,85g CH: 31,55g, Cuk: 0,00g, Só: 0,36g Ca: 0,00mg	Alma Müzliszelet ^{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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt



ÉTLAP

50. hét

2024. december 9 - 2024. december 14

Iskolás 3x - Felső

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

Normál

Étkezés	2024.12.09 Hétfő	2024.12.10 Kedd	2024.12.11 Szerda	2024.12.12 Csütörtök	2024.12.13 Péntek	2024.12.14 Szombat
Tízórai	Sajtos rúd 50g ^{1,3,7} Gyümölcs tea E: 402,33kcal, Zsír: 10,51g, Feh.: 5,12g CH: 69,39g, Cuk: 0,00g, Só: 0,95g Ca: 0,85mg	Kalács ^{1,3,7} Tej ⁷ E: 388,00kcal, Zsír: 12,30g, Feh.: 14,16g CH: 55,20g, Cuk: 0,00g, Só: 0,80g Ca: 240,00mg	Csemege szalámis vizeszsemle ¹ Gyümölcs tea E: 488,85kcal, Zsír: 13,55g, Feh.: 9,67g CH: 81,28g, Cuk: 0,00g, Só: 1,65g Ca: 15,84mg	Gyümölcs joghurt ⁷ Kifli, tejes 44g ^{1,7} E: 227,85kcal, Zsír: 5,72g, Feh.: 8,49g CH: 34,96g, Cuk: 9,75g, Só: 0,85g Ca: 161,64mg	Parizerkrémes teljeskiörlesű kenyér ^{1,3,6,7} Zöldpaprika Gyümölcs tea E: 503,33kcal, Zsír: 10,17g, Feh.: 11,90g CH: 87,71g, Cuk: 0,00g, Só: 1,59g Ca: 34,20mg	Sajtos pogácsa ^{1,3,7} Ivólé E: 535,00kcal, Zsír: 23,00g, Feh.: 23,00g CH: 58,40g, Cuk: 0,00g, Só: 0,00g Ca: 2,76mg
Ebéd	Tárkonyos-tejfölös (S) raguleves ^{1,7} Csokis csiga ^{1,3,7} E: 708,70kcal, Zsír: 29,97g, Feh.: 26,63g CH: 76,59g, Cuk: 0,00g, Só: 3,14g Ca: 81,22mg	Erőleves cérnametél ^{1,3} Rántott sertésszelet ^{1,3,6} Párolt rizs Csemege uborka E: 947,42kcal, Zsír: 25,96g, Feh.: 39,57g CH: 125,76g, Cuk: 0,00g, Só: 3,63g Ca: 109,47mg	Eperleves ^{1,7} Paprikás burgonya ^{1,6,10,12} Teljes kiörlesű kenyér ^{1,3,7} Vegyes vágott ¹⁰ E: 860,14kcal, Zsír: 26,26g, Feh.: 22,62g CH: 136,51g, Cuk: 0,00g, Só: 3,18g Ca: 106,81mg	Rizsleves ¹ Édes-savanyú csirkemell falatok ⁶ Spagetti tészta ^{1,3} E: 795,30kcal, Zsír: 22,49g, Feh.: 33,72g CH: 97,78g, Cuk: 7,37g, Só: 0,97g Ca: 77,53mg	Köménymaglevés ^{1,3,7} Marhapörkölt ¹² Tarhonya köret ^{1,3} Teljes kiörlesű kenyér ^{1,3,7} Cékla E: 1 001,66kcal, Zsír: 48,70g, Feh.: 45,32g CH: 103,96g, Cuk: 0,00g, Só: 1,94g Ca: 158,75mg	Lebbencsleves ^{1,3,9} Sült csirkecomb ¹² Lencsefőzelék ^{1,7} Teljes kiörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 1 101,08kcal, Zsír: 40,72g, Feh.: 60,01g CH: 117,14g, Cuk: 0,00g, Só: 3,00g Ca: 164,85mg
Uzsonna	Kenőmájas teljes kiörlesű kenyér ^{1,3,6,7} Kápia paprika E: 289,80kcal, Zsír: 8,18g, Feh.: 12,66g CH: 38,83g, Cuk: 0,00g, Só: 1,61g Ca: 29,09mg	Vajkrémes teljeskiörlesű kenyér, natur ^{1,3,7} Kígyóuborka E: 274,20kcal, Zsír: 7,63g, Feh.: 9,97g CH: 38,31g, Cuk: 0,00g, Só: 1,22g Ca: 32,24mg	Mogyorókrémes teljeskiörlesű 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	Tepertőkrémes teljes kiörlesű kenyér ^{1,3,7} Paradicsom E: 325,20kcal, Zsír: 13,21g, Feh.: 10,72g CH: 36,99g, Cuk: 0,00g, Só: 1,34g Ca: 72,59mg	Zabszelet ^{1,3,7} E: 232,50kcal, Zsír: 9,40g, Feh.: 3,85g CH: 31,55g, Cuk: 0,00g, Só: 0,36g Ca: 0,00mg	Alma Müzliszelet ^{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