



# ÉTLAP

51. hét

2024. december 16 - 2024. december 20

Iskolás 3x - Alsós

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

Normál

| Étkezés | 2024.12.16<br>Hétfő                                                                                                                                                                                    | 2024.12.17<br>Kedd                                                                                                                                                          | 2024.12.18<br>Szerda                                                                                                                                            | 2024.12.19<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                      | 2024.12.20<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | Sós perec <sup>1,3,7</sup><br>Ivólé<br>E: 289,00kcal, Zsír: 5,56g, Feh.: 5,80g<br>CH: 53,92g, Cuk: 0,00g, Só: 1,02g<br>Ca: 2,76mg                                                                      | Kakaókrémes croissant<br>100g <sup>1,3,7</sup><br>Tej <sup>7</sup><br>E: 439,00kcal, Zsír: 18,60g, Feh.: 11,60g<br>CH: 56,20g, Cuk: 0,00g, Só: 1,06g<br>Ca: 321,09mg        | Pizzás csiga 100g <sup>1,7</sup><br>Gyümölcs tea<br>E: 596,79kcal, Zsír: 21,11g, Feh.: 9,12g<br>CH: 90,58g, Cuk: 0,00g, Só: 1,32g<br>Ca: 0,85mg                 | Csokis taréj <sup>1,3,7</sup><br>Tej <sup>7</sup><br>E: 500,80kcal, Zsír: 12,80g, Feh.: 15,60g<br>CH: 77,60g, Cuk: 0,00g, Só: 0,16g<br>Ca: 240,00mg                                                                                                          | Tojáskrémes teljes kiőrlésű<br>kenyér <sup>1,3,7,10</sup><br>Kígyóuborka<br>Gyümölcs tea<br>E: 477,48kcal, Zsír: 6,67g, Feh.: 12,98g<br>CH: 87,70g, Cuk: 0,00g, Só: 1,31g<br>Ca: 45,31mg                                                                         |
| Ebéd    | Meggycibere<br>Rizses hús <sup>12</sup><br>Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup><br>Csemege uborka<br>E: 783,72kcal, Zsír: 31,55g, Feh.: 27,07g<br>CH: 111,46g, Cuk: 0,00g, Só: 1,82g<br>Ca: 83,00mg | Karfiolleves <sup>1,7</sup><br>Bolognai spagetti <sup>1,3,7</sup><br>E: 829,19kcal, Zsír: 39,47g, Feh.: 36,41g<br>CH: 79,91g, Cuk: 0,11g, Só: 1,68g<br>Ca: 237,17mg         | Babgulyás <sup>1,3,9,12</sup><br>Túrós batyu <sup>1,3,7</sup><br>E: 735,47kcal, Zsír: 19,08g, Feh.: 33,47g<br>CH: 103,52g, Cuk: 4,40g, Só: 0,84g<br>Ca: 87,38mg | Francia hagymaleves <sup>1,3,7,12</sup><br>Gyros csirkemell filéből <sup>12</sup><br>Párolt rizs<br>Friss saláta majonézes<br>öntettel <sup>3,7,10</sup><br>E: 1 109,37kcal, Zsír: 68,41g, Feh.: 34,12g<br>CH: 68,03g, Cuk: 0,22g, Só: 3,37g<br>Ca: 132,87mg | Fokhagymás burgonyaleves <sup>1,12</sup><br>Vadas sertésragu <sup>1,7,10</sup><br>Csavart csőtészta <sup>1,3</sup><br>Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup><br>E: 889,39kcal, Zsír: 34,35g, Feh.: 33,61g<br>CH: 116,20g, Cuk: 0,00g, Só: 3,08g<br>Ca: 137,12mg |
| Uzsonna | Túrókrémes teljes kiőrlésű<br>kenyér <sup>1,3,7</sup><br>E: 327,57kcal, Zsír: 6,35g, Feh.: 13,03g<br>CH: 51,37g, Cuk: 0,00g, Só: 1,06g<br>Ca: 50,58mg                                                  | Kolbászkrémes<br>teljeskiőrlésű kenyér <sup>1,3,6,7,10</sup><br>Zöldpaprika<br>E: 296,70kcal, Zsír: 9,73g, Feh.: 12,17g<br>CH: 36,77g, Cuk: 0,00g, Só: 1,28g<br>Ca: 33,21mg | Szendvics csemege<br>szalámmal <sup>1,3,7</sup><br>E: 435,30kcal, Zsír: 22,02g, Feh.: 19,89g<br>CH: 36,75g, Cuk: 0,00g, Só: 2,35g<br>Ca: 151,49mg               | Sonkakrémes teljeskiőrlésű<br>kenyér <sup>1,3,6,7</sup><br>Kápia paprika<br>E: 262,55kcal, Zsír: 5,65g, Feh.: 12,31g<br>CH: 37,56g, Cuk: 0,00g, Só: 1,56g<br>Ca: 29,27mg                                                                                     | Alma<br>Túrórudi <sup>5,7</sup><br>E: 265,20kcal, Zsír: 6,24g, Feh.: 3,65g<br>CH: 45,99g, Cuk: 11,46g, Só: 0,01g<br>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. Csillagfürt



ÉTLAP

51. hét

2024. december 16 - 2024. december 20

Iskolás 3x - Felső

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

Normál

| Étkezés | 2024.12.16<br>Hétfő                                                                                                                                                                                    | 2024.12.17<br>Kedd                                                                                                                                                           | 2024.12.18<br>Szerda                                                                                                                                             | 2024.12.19<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                    | 2024.12.20<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | Sós perec <sup>1,3,7</sup><br>Ivólé<br>E: 289,00kcal, Zsír: 5,56g, Feh.: 5,80g<br>CH: 53,92g, Cuk: 0,00g, Só: 1,02g<br>Ca: 2,76mg                                                                      | Kakaókrémes croissant<br>100g <sup>1,3,7</sup><br>Tej <sup>7</sup><br>E: 439,00kcal, Zsír: 18,60g, Feh.: 11,60g<br>CH: 56,20g, Cuk: 0,00g, Só: 1,06g<br>Ca: 321,09mg         | Pizzás csiga 100g <sup>1,7</sup><br>Gyümölcs tea<br>E: 596,83kcal, Zsír: 21,11g, Feh.: 9,12g<br>CH: 90,59g, Cuk: 0,00g, Só: 1,32g<br>Ca: 0,85mg                  | Csokis taréj <sup>1,3,7</sup><br>Tej <sup>7</sup><br>E: 500,80kcal, Zsír: 12,80g, Feh.: 15,60g<br>CH: 77,60g, Cuk: 0,00g, Só: 0,16g<br>Ca: 240,00mg                                                                                                        | Tojáskrémes teljes kiőrlésű<br>kenyér <sup>1,3,7,10</sup><br>Kígyóuborka<br>Gyümölcs tea<br>E: 478,27kcal, Zsír: 6,67g, Feh.: 13,02g<br>CH: 87,86g, Cuk: 0,00g, Só: 1,36g<br>Ca: 46,06mg                                                                           |
| Ebéd    | Meggycibere<br>Rizses hús <sup>12</sup><br>Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup><br>Csemege uborka<br>E: 841,41kcal, Zsír: 32,86g, Feh.: 28,28g<br>CH: 121,26g, Cuk: 0,00g, Só: 2,13g<br>Ca: 88,12mg | Karfiolleves <sup>1,7</sup><br>Bolognai spagetti <sup>1,3,7</sup><br>E: 931,63kcal, Zsír: 42,54g, Feh.: 41,02g<br>CH: 93,68g, Cuk: 0,17g, Só: 1,99g<br>Ca: 284,04mg          | Babgulyás <sup>1,3,9,12</sup><br>Túrós batyu <sup>1,3,7</sup><br>E: 836,06kcal, Zsír: 24,69g, Feh.: 39,71g<br>CH: 109,52g, Cuk: 4,40g, Só: 0,93g<br>Ca: 101,43mg | Francia hagymaleves <sup>1,3,7,12</sup><br>Gyros csirkemell filéből <sup>12</sup><br>Párolt rizs<br>Friss saláta majonéz<br>öntettel <sup>3,7,10</sup><br>E: 1 219,99kcal, Zsír: 73,54g, Feh.: 37,92g<br>CH: 78,14g, Cuk: 0,30g, Só: 4,09g<br>Ca: 147,10mg | Fokhagymás burgonyaleves <sup>1,1,12</sup><br>Vadas sertésragu <sup>1,7,10</sup><br>Csavart csőtészta <sup>1,3</sup><br>Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup><br>E: 996,00kcal, Zsír: 36,00g, Feh.: 36,49g<br>CH: 135,51g, Cuk: 0,00g, Só: 3,90g<br>Ca: 156,84mg |
| Uzsonna | Túrókrémes teljes kiőrlésű<br>kenyér <sup>1,3,7</sup><br>E: 333,75kcal, Zsír: 6,95g, Feh.: 13,11g<br>CH: 51,46g, Cuk: 0,00g, Só: 1,06g<br>Ca: 54,48mg                                                  | Kolbászkrémes<br>teljeskiőrlésű kenyér <sup>1,3,6,7,10</sup><br>Zöldpaprika<br>E: 321,25kcal, Zsír: 12,01g, Feh.: 13,01g<br>CH: 36,93g, Cuk: 0,00g, Só: 1,38g<br>Ca: 35,35mg | Szendvics csemege<br>szalámmal <sup>1,3,7</sup><br>E: 435,30kcal, Zsír: 22,02g, Feh.: 19,89g<br>CH: 36,75g, Cuk: 0,00g, Só: 2,35g<br>Ca: 151,49mg                | Sonkakrémes teljeskiőrlésű<br>kenyér <sup>1,3,6,7</sup><br>Kápia paprika<br>E: 277,38kcal, Zsír: 6,86g, Feh.: 13,02g<br>CH: 37,88g, Cuk: 0,00g, Só: 1,70g<br>Ca: 30,32mg                                                                                   | Alma<br>Túrórudi <sup>5,7</sup><br>E: 265,20kcal, Zsír: 6,24g, Feh.: 3,65g<br>CH: 45,99g, Cuk: 11,46g, Só: 0,01g<br>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. Csillagfürt