



ÉTLAP

10. hét

2024. március 4 - 2024. március 8

Iskolás 3x - Alsós

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

Normál

Étkezés	2024.03.04 Hétfő	2024.03.05 Kedd	2024.03.06 Szerda	2024.03.07 Csütörtök	2024.03.08 Péntek
Tízórai	Kenőmájas hétmagvas zsemle ^{1,6,11} Zöldpaprika Gyümölcs tea E: 385,47kcal, Zsír: 3,42g, Feh.: 10,12g CH: 79,56g, Cuk: 0,00g, Só: 1,11g Ca: 18,29mg	Csokis gabonapehely, teljes kiőrlésű ^{1,6} Tej ⁷ E: 297,00kcal, Zsír: 7,50g, Feh.: 10,25g CH: 44,20g, Cuk: 0,00g, Só: 0,49g Ca: 240,00mg	Vajkrémes vizeszsemle, natur ^{1,7} Jégcsapretek Gyümölcs tea E: 412,64kcal, Zsír: 5,59g, Feh.: 6,45g CH: 83,34g, Cuk: 0,00g, Só: 0,88g Ca: 22,67mg	Kornspitz 1db ^{1,6} Kakaó ⁷ kockasajt ⁷ E: 579,53kcal, Zsír: 10,03g, Feh.: 15,15g CH: 105,80g, Cuk: 0,00g, Só: 1,48g Ca: 376,53mg	Sertés párizsis teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Gyümölcs tea E: 499,44kcal, Zsír: 10,13g, Feh.: 11,66g CH: 87,27g, Cuk: 0,00g, Só: 1,59g Ca: 31,39mg
Ebéd	Gulyásleves ^{1,3,9,12} Krémescsoksz ^{1,6,7} Félbarna kenyér ¹ E: 966,90kcal, Zsír: 27,31g, Feh.: 37,88g CH: 138,32g, Cuk: 14,85g, Só: 2,03g Ca: 521,02mg	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7} Sertéspörkölt ¹² Szarvacskaszerű tészta ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ Cékla E: 810,71kcal, Zsír: 21,33g, Feh.: 34,28g CH: 123,54g, Cuk: 0,00g, Só: 1,38g Ca: 88,22mg	Lebbencsleves ^{1,3,9} Lencsefőzelék ^{1,7,12} Sertés fasírt ^{1,3,6} Félbarna kenyér ¹ E: 978,25kcal, Zsír: 33,36g, Feh.: 47,73g CH: 117,46g, Cuk: 0,00g, Só: 1,39g Ca: 111,78mg	Csontleves eperlevéllel ^{1,3} Rakott inyenc zöldségek ⁷ Félbarna kenyér ¹ E: 710,07kcal, Zsír: 17,75g, Feh.: 28,77g CH: 94,97g, Cuk: 0,00g, Só: 1,86g Ca: 111,29mg	Köménymaglevés ^{1,3,7} Brassói aprópecsenye (sertésből) Tört burgonya Félbarna kenyér ¹ Vegyes vágott ¹⁰ E: 778,89kcal, Zsír: 40,76g, Feh.: 29,48g CH: 83,42g, Cuk: 0,00g, Só: 1,08g Ca: 144,73mg
Uzsonna	Zúzmars teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 336,35kcal, Zsír: 13,15g, Feh.: 15,90g CH: 36,05g, Cuk: 0,00g, Só: 1,38g Ca: 173,99mg	Margarinos teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Paradicsom Főtt tojás 1 db ³ kockasajt ⁷ E: 321,83kcal, Zsír: 10,95g, Feh.: 13,95g CH: 38,01g, Cuk: 0,00g, Só: 1,38g Ca: 127,48mg	Túrókrémes teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 322,53kcal, Zsír: 6,35g, Feh.: 13,03g CH: 50,11g, Cuk: 0,00g, Só: 1,06g Ca: 50,57mg	Csirkemell sonkás teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Póréhagyma E: 293,08kcal, Zsír: 8,04g, Feh.: 13,90g CH: 38,25g, Cuk: 0,00g, Só: 1,82g Ca: 55,72mg	Sajtos stangli 100g ^{1,3,7} Alma E: 457,00kcal, Zsír: 4,70g, Feh.: 10,40g CH: 89,50g, Cuk: 0,00g, Só: 1,71g 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

Élelmezésvezető: Kiss Nikolett ;

Tápl. tud. szakember: Duró Zoltánné

A változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk!



ÉTLAP

10. hét

2024. március 4 - 2024. március 8

Iskolás 3x - Felső

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

Normál

Étkezés	2024.03.04 Hétfő	2024.03.05 Kedd	2024.03.06 Szerda	2024.03.07 Csütörtök	2024.03.08 Péntek
Tízórai	Kenőmájas hétmagvas zsemle ^{1,6,11} Zöldpaprika Gyümölcs tea E: 393,06kcal, Zsír: 3,85g, Feh.: 10,75g CH: 79,91g, Cuk: 0,00g, Só: 1,19g Ca: 19,39mg	Csokis gabonapehely, teljes kiőrlésű ^{1,6} Tej ⁷ E: 297,00kcal, Zsír: 7,50g, Feh.: 10,25g CH: 44,20g, Cuk: 0,00g, Só: 0,49g Ca: 240,00mg	Vajkrémes vizeszsemle, natur ^{1,7} Jégcsapretek Gyümölcs tea E: 423,93kcal, Zsír: 6,60g, Feh.: 6,67g CH: 83,71g, Cuk: 0,00g, Só: 0,92g Ca: 24,64mg	Kornspitz 1db ^{1,6} Kakaó ⁷ kockasajt ⁷ E: 579,53kcal, Zsír: 10,03g, Feh.: 15,15g CH: 105,80g, Cuk: 0,00g, Só: 1,48g Ca: 376,53mg	Sertés párizsis teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Gyümölcs tea E: 510,18kcal, Zsír: 11,03g, Feh.: 12,22g CH: 87,37g, Cuk: 0,00g, Só: 1,68g Ca: 32,59mg
Ebéd	Gulyásleves ^{1,3,9,12} Krémescsusz ^{1,6,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 120,86kcal, Zsír: 32,40g, Feh.: 43,55g CH: 159,04g, Cuk: 15,67g, Só: 2,22g Ca: 592,22mg	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7} Sertéspörkölt ¹² Szarvacskaszerű tészta ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ Cékla E: 993,53kcal, Zsír: 28,91g, Feh.: 39,58g CH: 152,53g, Cuk: 0,00g, Só: 1,70g Ca: 100,59mg	Lebbencsleves ^{1,3,9} Lencsefőzelék ^{1,7,12} Sertés fasírt ^{1,3,6} Félbarna kenyér ¹ E: 1 109,33kcal, Zsír: 37,33g, Feh.: 51,28g CH: 136,85g, Cuk: 0,00g, Só: 1,65g Ca: 133,74mg	Csontleves eperlevéllel ^{1,3} Rakott inyenc zöldségek ⁷ Félbarna kenyér ¹ E: 806,19kcal, Zsír: 18,90g, Feh.: 33,86g CH: 108,70g, Cuk: 0,00g, Só: 2,09g Ca: 120,86mg	Köménymaglevés ^{1,3,7} Brassói aprópecsenye (sertésből) Tört burgonya Félbarna kenyér ¹ Vegyes vágott ¹⁰ E: 902,26kcal, Zsír: 46,09g, Feh.: 34,69g CH: 98,53g, Cuk: 0,00g, Só: 1,29g Ca: 167,99mg
Uzsonna	Zúzmars teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 336,35kcal, Zsír: 13,15g, Feh.: 15,90g CH: 36,05g, Cuk: 0,00g, Só: 1,38g Ca: 173,99mg	Margarinos teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Paradicsom Főtt tojás 1 db ³ kockasajt ⁷ E: 322,73kcal, Zsír: 10,96g, Feh.: 14,00g CH: 38,07g, Cuk: 0,00g, Só: 1,38g Ca: 128,18mg	Túrókrémes teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 328,71kcal, Zsír: 6,95g, Feh.: 13,11g CH: 50,20g, Cuk: 0,00g, Só: 1,06g Ca: 54,47mg	Csirkemell sonkás teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Póréhagyma E: 296,40kcal, Zsír: 8,07g, Feh.: 14,10g CH: 38,81g, Cuk: 0,00g, Só: 1,82g Ca: 63,55mg	Sajtos stangli 100g ^{1,3,7} Alma E: 457,00kcal, Zsír: 4,70g, Feh.: 10,40g CH: 89,50g, Cuk: 0,00g, Só: 1,71g 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