



# ÉTLAP

36. hét

2024. szeptember 2 - 2024. szeptember 6

Iskolás 3x - Alsós

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

Normál

Étkezés	2024.09.02 Hétfő	2024.09.03 Kedd	2024.09.04 Szerda	2024.09.05 Csütörtök	2024.09.06 Péntek
<b>Tízórai</b>	Csemege szalámis teljeskiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> Kápia paprika Limonádé E: 453,85kcal, Zsír: 16,68g, Feh.: 14,43g CH: 58,38g, Cuk: 0,00g, Só: 2,17g Ca: 31,68mg	Zala felvágottas teljeskiőrlésű kenyér <sup>1,3,6,7</sup> Kakaó <sup>7</sup> E: 677,15kcal, Zsír: 17,72g, Feh.: 19,57g CH: 107,24g, Cuk: 0,00g, Só: 2,01g Ca: 318,29mg	Vajkrémes félbarna kenyér, natur <sup>1,7</sup> Kígyóuborka Limonádé E: 358,30kcal, Zsír: 6,34g, Feh.: 9,81g CH: 64,43g, Cuk: 0,00g, Só: 1,26g Ca: 24,32mg	Sajtos párizsis teljeskiőrlésű kenyér <sup>1,3,6,7</sup> Jégcsapretek Tej <sup>7</sup> E: 426,93kcal, Zsír: 16,98g, Feh.: 18,43g CH: 46,88g, Cuk: 0,00g, Só: 1,82g Ca: 345,54mg	Zúzmarás teljeskiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> Limonádé E: 420,55kcal, Zsír: 13,18g, Feh.: 15,93g CH: 56,95g, Cuk: 0,00g, Só: 1,38g Ca: 175,43mg
<b>Ebéd</b>	Magyaros burgonyaleves virslivel <sup>1,6</sup> Mákos laska <sup>1,3</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup> E: 1 170,45kcal, Zsír: 48,47g, Feh.: 31,77g CH: 152,32g, Cuk: 0,00g, Só: 3,23g Ca: 361,55mg	Erőleves csigatésztával <sup>1,3</sup> Bakonyi sertés tokány <sup>1,7</sup> Párolt rizs Félbarna kenyér <sup>1</sup> E: 714,52kcal, Zsír: 14,98g, Feh.: 30,09g CH: 104,06g, Cuk: 0,00g, Só: 1,75g Ca: 102,08mg	Vegyes gyümölcsleves <sup>1,7</sup> Tarhonyáshús <sup>1,3</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup> Csemege uborka E: 672,72kcal, Zsír: 14,63g, Feh.: 29,66g CH: 102,66g, Cuk: 0,00g, Só: 2,20g Ca: 74,11mg	Francia hagymaleves <sup>1,3,7,12</sup> Paprikás burgonya virslivel <sup>1,6,10,12</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup> Vegyes vágott <sup>10</sup> E: 645,60kcal, Zsír: 32,09g, Feh.: 21,22g CH: 72,36g, Cuk: 0,22g, Só: 2,69g Ca: 93,29mg	Babgulyás <sup>1,3,9,12</sup> Krémescsoksz <sup>1,6,7</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup> E: 1 123,11kcal, Zsír: 28,10g, Feh.: 47,20g CH: 167,34g, Cuk: 0,00g, Só: 2,04g Ca: 552,46mg
<b>Uzsonna</b>	Sonkrémes félbarna kenyér <sup>1,6</sup> E: 267,00kcal, Zsír: 5,28g, Feh.: 12,06g CH: 41,81g, Cuk: 0,00g, Só: 1,64g Ca: 19,53mg	Kenőmájás félbarna kenyér <sup>1,6</sup> Zöldpaprika E: 297,90kcal, Zsír: 7,85g, Feh.: 12,59g CH: 43,54g, Cuk: 0,00g, Só: 1,69g Ca: 22,00mg	Mogyorókrémes félbarna kenyér <sup>1,5,7</sup> E: 399,40kcal, Zsír: 11,48g, Feh.: 10,30g CH: 59,00g, Cuk: 0,00g, Só: 1,06g Ca: 52,00mg	Margarinos-mézes félbarna kenyér <sup>1</sup> E: 377,30kcal, Zsír: 15,28g, Feh.: 8,88g CH: 49,78g, Cuk: 8,10g, Só: 1,04g Ca: 22,40mg	Pecsenyezsíros félbarna kenyér <sup>1</sup> Paradicsom E: 344,11kcal, Zsír: 26,26g, Feh.: 9,06g CH: 41,95g, Cuk: 0,00g, Só: 1,12g Ca: 19,85mg

## 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

36. hét

2024. szeptember 2 - 2024. szeptember 6

Iskolás 3x - Felső

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

Normál

Étkezés	2024.09.02 Hétfő	2024.09.03 Kedd	2024.09.04 Szerda	2024.09.05 Csütörtök	2024.09.06 Péntek
<b>Tízórai</b>	Csemege szalámis teljeskiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> Kápia paprika Limonádé E: 455,20kcal, Zsír: 16,69g, Feh.: 14,48g CH: 58,65g, Cuk: 0,00g, Só: 2,17g Ca: 32,03mg	Zala felvágottas teljeskiőrlésű kenyér <sup>1,3,6,7</sup> Kakaó <sup>7</sup> E: 677,15kcal, Zsír: 17,72g, Feh.: 19,57g CH: 107,24g, Cuk: 0,00g, Só: 2,01g Ca: 318,29mg	Vajkrémes félbarna kenyér, natur <sup>1,7</sup> Kígyóuborka Limonádé E: 369,60kcal, Zsír: 7,34g, Feh.: 10,00g CH: 64,81g, Cuk: 0,00g, Só: 1,30g Ca: 25,69mg	Sajtos párizsis teljeskiőrlésű kenyér <sup>1,3,6,7</sup> Jégcsapretek Tej <sup>7</sup> E: 439,63kcal, Zsír: 17,93g, Feh.: 19,13g CH: 47,21g, Cuk: 0,00g, Só: 1,92g Ca: 361,85mg	Zúzmarás teljeskiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> Limonádé E: 420,55kcal, Zsír: 13,18g, Feh.: 15,93g CH: 56,95g, Cuk: 0,00g, Só: 1,38g Ca: 175,43mg
<b>Ebéd</b>	Magyaros burgonyaleves virslivel <sup>1,6</sup> Mákos laska <sup>1,3</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup> E: 1 262,18kcal, Zsír: 50,46g, Feh.: 35,72g CH: 166,56g, Cuk: 0,00g, Só: 4,10g Ca: 368,76mg	Erőleves csigatésztával <sup>1,3</sup> Bakonyi sertés tokány <sup>1,7</sup> Párolt rizs Félbarna kenyér <sup>1</sup> E: 806,35kcal, Zsír: 15,84g, Feh.: 34,24g CH: 118,72g, Cuk: 0,00g, Só: 1,97g Ca: 111,70mg	Vegyes gyümölcsleves <sup>1,7</sup> Tarhonyáshús <sup>1,3</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup> Csemege uborka E: 872,18kcal, Zsír: 26,19g, Feh.: 34,88g CH: 131,03g, Cuk: 0,00g, Só: 2,70g Ca: 88,00mg	Francia hagymaleves <sup>1,3,7,12</sup> Paprikás burgonya virslivel <sup>1,6,10,12</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup> Vegyes vágott <sup>10</sup> E: 750,33kcal, Zsír: 36,40g, Feh.: 24,88g CH: 84,44g, Cuk: 0,30g, Só: 3,27g Ca: 111,60mg	Babgulyás <sup>1,3,9,12</sup> Krémescsoksz <sup>1,6,7</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup> E: 1 326,04kcal, Zsír: 35,68g, Feh.: 57,26g CH: 190,44g, Cuk: 0,00g, Só: 2,33g Ca: 632,56mg
<b>Uzsonna</b>	Sonkkrémes félbarna kenyér <sup>1,6</sup> E: 280,48kcal, Zsír: 6,48g, Feh.: 12,72g CH: 41,86g, Cuk: 0,00g, Só: 1,78g Ca: 20,23mg	Kenőmájás félbarna kenyér <sup>1,6</sup> Zöldpaprika E: 312,00kcal, Zsír: 8,70g, Feh.: 13,79g CH: 44,07g, Cuk: 0,00g, Só: 1,85g Ca: 23,60mg	Mogyorókrémes félbarna kenyér <sup>1,5,7</sup> E: 460,00kcal, Zsír: 14,88g, Feh.: 10,80g CH: 64,80g, Cuk: 0,00g, Só: 1,06g Ca: 64,00mg	Margarinos-mézes félbarna kenyér <sup>1</sup> E: 377,30kcal, Zsír: 15,28g, Feh.: 8,88g CH: 49,78g, Cuk: 8,10g, Só: 1,04g Ca: 22,40mg	Pecsenyezsíros félbarna kenyér <sup>1</sup> Paradicsom E: 345,01kcal, Zsír: 26,27g, Feh.: 9,11g CH: 42,02g, Cuk: 0,00g, Só: 1,13g Ca: 20,55mg

**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!