



ÉTLAP

37. hét

2024. szeptember 9 - 2024. szeptember 13

Iskolás 3x - Alsós

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

Normál

Étkezés	2024.09.09 Hétfő	2024.09.10 Kedd	2024.09.11 Szerda	2024.09.12 Csütörtök	2024.09.13 Péntek
Tízórai	Vajkrémes szezámos zsemle, natúr ^{1,7,11} Zöldpaprika Limonádé E: 322,35kcal, Zsír: 8,33g, Feh.: 5,95g CH: 54,73g, Cuk: 0,00g, Só: 0,99g Ca: 30,59mg	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	Parizerkrémes hosszúzsemle ^{1,3,6,7} Kaliforniai paprika Ivólé E: 328,25kcal, Zsír: 10,27g, Feh.: 8,82g CH: 52,49g, Cuk: 0,00g, Só: 1,29g Ca: 10,51mg	Sajtós pogácsa ^{1,3,7} Kakaó ⁷ E: 823,50kcal, Zsír: 28,14g, Feh.: 28,77g CH: 111,04g, Cuk: 0,00g, Só: 0,22g Ca: 289,20mg	Tonhalkrémes teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,4,7} Paradicsom Limonádé E: 385,10kcal, Zsír: 8,68g, Feh.: 15,64g CH: 57,27g, Cuk: 0,00g, Só: 1,38g Ca: 28,93mg
Ebéd	Kertészleves ¹ Vadas sertésragu ^{1,7,10} Copfocska tészta köret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 919,06kcal, Zsír: 44,80g, Feh.: 32,31g CH: 102,22g, Cuk: 0,00g, Só: 2,74g Ca: 101,16mg	Lebbencsleves ^{1,3,9} Zöldbabfőzelék ^{1,7} Sertés fasírt ^{1,3,6} Félbarna kenyér ¹ E: 782,16kcal, Zsír: 33,59g, Feh.: 33,30g CH: 82,04g, Cuk: 0,00g, Só: 1,62g Ca: 75,01mg	Csokonai leves (S) ^{1,7,10} Prézlis laska sárgabarack ízzel ^{1,3,6} Félbarna kenyér ¹ E: 918,29kcal, Zsír: 22,77g, Feh.: 30,60g CH: 144,29g, Cuk: 0,00g, Só: 2,02g Ca: 103,86mg	Szilvaleves ^{1,7} Rántott csirkemell ^{1,3,6} Rizi-bizi Félbarna kenyér ¹ E: 1 300,23kcal, Zsír: 53,01g, Feh.: 41,12g CH: 139,13g, Cuk: 0,00g, Só: 1,42g Ca: 82,68mg	Brokkolileves ^{1,7} Lecsós sertésapró ¹² Tört burgonya Félbarna kenyér ¹ E: 728,67kcal, Zsír: 40,45g, Feh.: 31,14g CH: 74,50g, Cuk: 0,00g, Só: 1,73g Ca: 158,50mg
Uzsonna	Paprikás szalámis teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 390,62kcal, Zsír: 17,35g, Feh.: 14,00g CH: 37,00g, Cuk: 0,00g, Só: 2,17g Ca: 28,49mg	Olasz felvágottas teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Kígyóuborka E: 311,40kcal, Zsír: 11,13g, Feh.: 12,33g CH: 37,48g, Cuk: 0,00g, Só: 1,69g Ca: 29,74mg	Sajtkrémes teljes kiőrlésű kenyér, snidlinges ^{1,3,7} E: 300,90kcal, Zsír: 11,23g, Feh.: 10,18g CH: 36,50g, Cuk: 0,00g, Só: 0,99g Ca: 60,99mg	Fokhagymás felvágottas teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Alma E: 494,65kcal, Zsír: 15,70g, Feh.: 11,95g CH: 70,70g, Cuk: 0,00g, Só: 1,59g Ca: 44,99mg	Kakaókrémes croissant 100g ^{1,3,7} E: 327,00kcal, Zsír: 13,00g, Feh.: 5,60g CH: 47,00g, Cuk: 0,00g, Só: 0,90g Ca: 81,09mg

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

37. hét

2024. szeptember 9 - 2024. szeptember 13

Iskolás 3x - Felső

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

Normál

Étkezés	2024.09.09 Hétfő	2024.09.10 Kedd	2024.09.11 Szerda	2024.09.12 Csütörtök	2024.09.13 Péntek
Tízórai	Vajkrémes szezámos zsemle, natúr ^{1,7,11} Zöldpaprika Limonádé E: 333,90kcal, Zsír: 9,34g, Feh.: 6,16g CH: 55,11g, Cuk: 0,00g, Só: 1,03g Ca: 31,81mg	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	Parizerkrémes hosszúzsemle ^{1,3,6,7} Kaliforniai paprika Ivólé E: 329,60kcal, Zsír: 10,28g, Feh.: 8,87g CH: 52,76g, Cuk: 0,00g, Só: 1,29g Ca: 10,86mg	Sajtós pogácsa ^{1,3,7} Kakaó ⁷ E: 823,50kcal, Zsír: 28,14g, Feh.: 28,77g CH: 111,04g, Cuk: 0,00g, Só: 0,22g Ca: 289,20mg	Tonhalkrémes teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,4,7} Paradicsom Limonádé E: 396,80kcal, Zsír: 9,29g, Feh.: 16,98g CH: 57,33g, Cuk: 0,00g, Só: 1,43g Ca: 29,63mg
Ebéd	Kertészleves ¹ Vadas sertésragu ^{1,7,10} Copfocska tészta köret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 1 077,51kcal, Zsír: 47,04g, Feh.: 38,56g CH: 129,49g, Cuk: 0,00g, Só: 3,53g Ca: 119,82mg	Lebbencsleves ^{1,3,9} Zöldbabfőzelék ^{1,7} Sertés fasírt ^{1,3,6} Félbarna kenyér ¹ E: 875,71kcal, Zsír: 33,98g, Feh.: 35,86g CH: 101,24g, Cuk: 0,00g, Só: 1,87g Ca: 80,35mg	Csokonai leves (S) ^{1,7,10} Prézlis laska sárgabarack ízzel ^{1,3,6} Félbarna kenyér ¹ E: 1 085,16kcal, Zsír: 24,01g, Feh.: 36,41g CH: 176,51g, Cuk: 0,00g, Só: 2,45g Ca: 119,13mg	Szilvaleves ^{1,7} Rántott csirkemell ^{1,3,6} Rizi-bizi Félbarna kenyér ¹ E: 1 396,99kcal, Zsír: 53,91g, Feh.: 48,33g CH: 149,39g, Cuk: 0,00g, Só: 1,87g Ca: 95,28mg	Brokkolileves ^{1,7} Lecsós sertésapró ¹² Tört burgonya Félbarna kenyér ¹ E: 869,71kcal, Zsír: 45,71g, Feh.: 36,36g CH: 91,52g, Cuk: 0,00g, Só: 1,94g Ca: 182,36mg
Uzsonna	Paprikás szalámis teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 390,62kcal, Zsír: 17,35g, Feh.: 14,00g CH: 37,00g, Cuk: 0,00g, Só: 2,17g Ca: 28,49mg	Olasz felvágottas teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Kígyóuborka E: 323,40kcal, Zsír: 12,03g, Feh.: 13,01g CH: 37,76g, Cuk: 0,00g, Só: 1,80g Ca: 30,89mg	Sajtkrémes teljes kiőrlésű kenyér, snidlinges ^{1,3,7} E: 319,80kcal, Zsír: 13,15g, Feh.: 10,45g CH: 36,60g, Cuk: 0,00g, Só: 0,99g Ca: 68,39mg	Fokhagymás felvágottas teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Alma E: 494,65kcal, Zsír: 15,70g, Feh.: 11,95g CH: 70,70g, Cuk: 0,00g, Só: 1,59g Ca: 44,99mg	Kakaókrémes croissant 100g ^{1,3,7} E: 327,00kcal, Zsír: 13,00g, Feh.: 5,60g CH: 47,00g, Cuk: 0,00g, Só: 0,90g Ca: 81,09mg

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