



# ÉTLAP

43. hét

2024. október 21 - 2024. október 25

Iskolás 3x - Alsós

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

Normál

Étkezés	2024.10.21 Hétfő	2024.10.22 Kedd	2024.10.24 Csütörtök	2024.10.25 Péntek
<b>Tízórai</b>	Parizerkrémes kifli <sup>1,6,7</sup> Paradicsom Gyümölcs tea E: 434,39kcal, Zsír: 9,84g, Feh.: 7,21g CH: 78,50g, Cuk: 0,00g, Só: 1,14g Ca: 19,59mg	Sonkás-sajtos croissant <sup>1,3,7</sup> Kakaó <sup>7</sup> E: 690,50kcal, Zsír: 27,14g, Feh.: 15,37g CH: 100,04g, Cuk: 0,00g, Só: 1,62g Ca: 289,20mg	Csokis taréj <sup>1,3,7</sup> Tej <sup>7</sup> E: 416,56kcal, Zsír: 11,24g, Feh.: 13,52g CH: 62,78g, Cuk: 0,00g, Só: 0,16g Ca: 240,00mg	Paprikás szalámis teljeskiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> Kígyóborka Ivólé E: 470,37kcal, Zsír: 18,38g, Feh.: 15,18g CH: 56,18g, Cuk: 0,00g, Só: 2,17g Ca: 35,00mg
<b>Ebéd</b>	Magyaros zöldborsóleves <sup>1,3,9</sup> Babéros burgonyafőzelék <sup>1,7</sup> Ripp-ropp fasírt <sup>1,3,6,7,9,10,11</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup> E: 876,51kcal, Zsír: 40,35g, Feh.: 24,49g CH: 98,61g, Cuk: 0,00g, Só: 3,41g Ca: 81,71mg	Erőleves cérnametéllel <sup>1,3</sup> Csirkepaprikás <sup>1,7,12</sup> Szarvacska tésztaköret <sup>1,3</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup> E: 730,24kcal, Zsír: 27,77g, Feh.: 30,91g CH: 99,19g, Cuk: 0,00g, Só: 2,85g Ca: 114,23mg	Scsi leves <sup>1,6,7,12</sup> Mákos laska <sup>1,3</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup> E: 1 140,65kcal, Zsír: 45,82g, Feh.: 36,17g CH: 148,44g, Cuk: 0,00g, Só: 2,19g Ca: 389,79mg	Paradicsomleves <sup>1,3</sup> Rántott hal <sup>1,3,4,6</sup> Kukoricás rizs Félbarna kenyér <sup>1</sup> E: 1 594,34kcal, Zsír: 73,41g, Feh.: 49,23g CH: 179,32g, Cuk: 0,00g, Só: 2,44g Ca: 80,60mg
<b>Uzsonna</b>	Margarinos-mézes teljeskiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> E: 366,10kcal, Zsír: 15,60g, Feh.: 8,88g CH: 44,18g, Cuk: 8,10g, Só: 0,96g Ca: 30,39mg	Olasz felvágottas teljeskiőrlésű kenyér <sup>1,3,6,7</sup> Zöldpaprika E: 312,35kcal, Zsír: 11,15g, Feh.: 12,36g CH: 37,38g, Cuk: 0,00g, Só: 1,69g Ca: 28,81mg	Vajkrémes teljeskiőrlésű kenyér, magyaros <sup>1,3,7</sup> Kaliforniai paprika E: 282,45kcal, Zsír: 8,55g, Feh.: 10,07g CH: 38,16g, Cuk: 0,00g, Só: 1,10g Ca: 25,74mg	Sós pereg <sup>1,3,7</sup> Müzszelet <sup>1,5</sup> E: 289,80kcal, Zsír: 7,36g, Feh.: 6,00g CH: 47,12g, Cuk: 4,00g, Só: 1,02g Ca: 24,00mg

## 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

43. hét

2024. október 21 - 2024. október 25

Iskolás 3x - Felső

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

Normál

Étkezés	2024.10.21 Hétfő	2024.10.22 Kedd	2024.10.24 Csütörtök	2024.10.25 Péntek
<b>Tízórai</b>	Parizerkrémes kifli <sup>1,6,7</sup> Paradicsom Gyümölcs tea E: 435,33kcal, Zsír: 9,85g, Feh.: 7,26g CH: 78,57g, Cuk: 0,00g, Só: 1,14g Ca: 20,29mg	Sonkás-sajtos croissant <sup>1,3,7</sup> Kakaó <sup>7</sup> E: 690,50kcal, Zsír: 27,14g, Feh.: 15,37g CH: 100,04g, Cuk: 0,00g, Só: 1,62g Ca: 289,20mg	Csokis taréj <sup>1,3,7</sup> Tej <sup>7</sup> E: 416,56kcal, Zsír: 11,24g, Feh.: 13,52g CH: 62,78g, Cuk: 0,00g, Só: 0,16g Ca: 240,00mg	Paprikás szalámis teljeskiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> Kígyóuborka Ivólé E: 471,12kcal, Zsír: 18,38g, Feh.: 15,21g CH: 56,33g, Cuk: 0,00g, Só: 2,17g Ca: 35,75mg
<b>Ebéd</b>	Magyaros zöldborsóleves <sup>1,3,9</sup> Babéros burgonyafőzelék <sup>1,7</sup> Ripp-ropp fasírt <sup>1,3,6,7,9,10,11</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup> E: 1 112,12kcal, Zsír: 53,77g, Feh.: 31,15g CH: 120,23g, Cuk: 0,00g, Só: 4,51g Ca: 93,41mg	Erőleves cérnametéllel <sup>1,3</sup> Csirkepaprikás <sup>1,7,12</sup> Szarvacska tésztaköret <sup>1,3</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup> E: 820,89kcal, Zsír: 28,57g, Feh.: 34,15g CH: 116,53g, Cuk: 0,00g, Só: 4,09g Ca: 125,97mg	Scsi leves <sup>1,6,7,12</sup> Mákos laska <sup>1,3</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup> E: 1 265,36kcal, Zsír: 49,68g, Feh.: 40,74g CH: 166,44g, Cuk: 0,00g, Só: 3,08g Ca: 400,73mg	Paradicsomleves <sup>1,3</sup> Rántott hal <sup>1,3,4,6</sup> Kukoricás rizs Félbarna kenyér <sup>1</sup> E: 1 798,90kcal, Zsír: 79,63g, Feh.: 54,17g CH: 210,86g, Cuk: 0,00g, Só: 2,77g Ca: 89,11mg
<b>Uzsonna</b>	Margarinos-mézes teljeskiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> E: 366,10kcal, Zsír: 15,60g, Feh.: 8,88g CH: 44,18g, Cuk: 8,10g, Só: 0,96g Ca: 30,39mg	Olasz felvágottas teljeskiőrlésű kenyér <sup>1,3,6,7</sup> Zöldpaprika E: 324,50kcal, Zsír: 12,06g, Feh.: 13,05g CH: 37,64g, Cuk: 0,00g, Só: 1,80g Ca: 29,75mg	Vajkrémes teljeskiőrlésű kenyér, magyaros <sup>1,3,7</sup> Kaliforniai paprika E: 306,90kcal, Zsír: 10,86g, Feh.: 10,46g CH: 38,70g, Cuk: 0,00g, Só: 1,14g Ca: 26,09mg	Sós pereg <sup>1,3,7</sup> Müzsizet <sup>1,5</sup> E: 289,80kcal, Zsír: 7,36g, Feh.: 6,00g CH: 47,12g, Cuk: 4,00g, Só: 1,02g Ca: 24,00mg

**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