



ÉTLAP

4. hét
2024. január 22 - 2024. január 26

Iskolás 3x - Alsós

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

Normál

Étkezés	2024.01.22 Hétfő	2024.01.23 Kedd	2024.01.24 Szerda	2024.01.25 Csütörtök	2024.01.26 Péntek
Tízórai	Vajkrémes magvas zsemle, snidlinges ^{1,6,7,11} Kígyóuborka Gyümölcs tea E: 466,07kcal, Zsír: 12,99g, Feh.: 7,80g CH: 80,32g, Cuk: 0,00g, Só: 0,71g	Sajtos croissant 100g ^{1,3,7} Vaniliás tej ⁷ E: 550,00kcal, Zsír: 26,60g, Feh.: 14,60g CH: 66,20g, Cuk: 0,00g, Só: 1,60g	Zúzmarás kenyér ^{1,7} Gyümölcs tea E: 551,09kcal, Zsír: 12,86g, Feh.: 15,93g CH: 92,40g, Cuk: 0,00g, Só: 1,46g	Pudingos párna 60g ^{1,3,7} Kakaó ⁷ E: 564,45kcal, Zsír: 17,39g, Feh.: 13,32g CH: 87,16g, Cuk: 8,90g, Só: 0,62g	Tonhalkrémes teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,4,7} Gyümölcs tea E: 499,94kcal, Zsír: 8,63g, Feh.: 15,41g CH: 86,80g, Cuk: 0,00g, Só: 1,35g
Ebéd	Meggycibere Frankfurti sertéstokány ^{1,6,7,12} Csavart csőtészta ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 776,86kcal, Zsír: 21,93g, Feh.: 29,88g CH: 111,68g, Cuk: 0,00g, Só: 1,71g	Orosz falusi leves ^{1,3,7,12} Káposztás kocka ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 930,45kcal, Zsír: 32,64g, Feh.: 33,57g CH: 128,22g, Cuk: 0,00g, Só: 3,19g	Tarhonyaleves ^{1,3,9} Sajtos-tejfölös rakott csirkemell ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 905,11kcal, Zsír: 26,62g, Feh.: 43,47g CH: 104,48g, Cuk: 0,00g, Só: 2,20g	Erőleves eperlevéllel ^{1,3} Lencsefőzelék ^{1,7,12} Sertéspörkölt ¹² Félbarna kenyér ¹ E: 871,20kcal, Zsír: 26,66g, Feh.: 45,22g CH: 109,38g, Cuk: 0,00g, Só: 2,62g	Hamis gulyásleves ^{1,3,9} Sertés fasírt ^{1,3,6} Burgonyapüré ⁷ Félbarna kenyér ¹ Cékla E: 866,85kcal, Zsír: 25,36g, Feh.: 44,33g CH: 105,88g, Cuk: 0,00g, Só: 2,02g
Uzsonna	Lekváros teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 283,20kcal, Zsír: 1,62g, Feh.: 8,92g CH: 54,90g, Cuk: 0,00g, Só: 0,96g	Sertés párizsis teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Kaliforniai paprika E: 302,65kcal, Zsír: 10,15g, Feh.: 11,88g CH: 37,87g, Cuk: 0,00g, Só: 1,59g	Kenőmájas vizeszsemle ^{1,6} Alma E: 340,32kcal, Zsír: 3,63g, Feh.: 9,59g CH: 64,44g, Cuk: 0,00g, Só: 1,14g	Fokhagymás felvágottas teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Zöldpaprika E: 343,65kcal, Zsír: 15,15g, Feh.: 11,38g CH: 37,23g, Cuk: 0,00g, Só: 1,58g	Túrós batyu 1 db ^{1,3,7} E: 304,56kcal, Zsír: 5,64g, Feh.: 7,52g CH: 53,58g, Cuk: 0,00g, Só: 0,00g

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

4. hét

2024. január 22 - 2024. január 26

Iskolás 3x - Felső

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

Normál

Étkezés	2024.01.22 Hétfő	2024.01.23 Kedd	2024.01.24 Szerda	2024.01.25 Csütörtök	2024.01.26 Péntek
Tízórai	Vajkrémes magvas zsemle, snidlinges ^{1,6,7,11} Kígyóuborka Gyümölcs tea E: 505,06kcal, Zsír: 16,90g, Feh.: 8,05g CH: 81,04g, Cuk: 0,00g, Só: 0,71g	Sajtos croissant 100g ^{1,3,7} Vaniliás tej ⁷ E: 558,00kcal, Zsír: 26,60g, Feh.: 14,60g CH: 68,20g, Cuk: 0,00g, Só: 1,60g	Zúzmarás kenyér ^{1,7} Gyümölcs tea E: 551,13kcal, Zsír: 12,86g, Feh.: 15,93g CH: 92,41g, Cuk: 0,00g, Só: 1,46g	Pudingos párna 60g ^{1,3,7} Kakaó ⁷ E: 564,45kcal, Zsír: 17,39g, Feh.: 13,32g CH: 87,16g, Cuk: 8,90g, Só: 0,62g	Tonhalkrémes teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,4,7} Gyümölcs tea E: 510,78kcal, Zsír: 9,23g, Feh.: 16,72g CH: 86,80g, Cuk: 0,00g, Só: 1,40g
Ebéd	Meggycibere Frankfurti sertéstokány ^{1,6,7,12} Csavart csőtészta ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 899,22kcal, Zsír: 24,85g, Feh.: 32,99g CH: 132,17g, Cuk: 0,00g, Só: 2,06g	Orosz falusi leves ^{1,3,7,12} Káposztás kocka ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 1 049,52kcal, Zsír: 33,72g, Feh.: 39,35g CH: 149,86g, Cuk: 0,00g, Só: 4,13g	Tarhonyaleves ^{1,3,9} Sajtos-tejfölös rakott csirkemell ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 035,13kcal, Zsír: 29,23g, Feh.: 49,38g CH: 122,85g, Cuk: 0,00g, Só: 2,54g	Erőleves eperlevéllel ^{1,3} Lencsefőzelék ^{1,7,12} Sertéspörkölt ¹² Félbarna kenyér ¹ E: 1 048,13kcal, Zsír: 37,43g, Feh.: 50,53g CH: 126,41g, Cuk: 0,00g, Só: 3,39g	Hamis gulyásleves ^{1,3,9} Sertés fasírt ^{1,3,6} Burgonyapüré ⁷ Félbarna kenyér ¹ Cékla E: 974,03kcal, Zsír: 27,32g, Feh.: 47,43g CH: 123,97g, Cuk: 0,00g, Só: 2,25g
Uzsonna	Lekváros teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 308,80kcal, Zsír: 1,63g, Feh.: 8,96g CH: 61,20g, Cuk: 0,00g, Só: 0,97g	Sertés párizsis teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Kaliforniai paprika E: 314,70kcal, Zsír: 11,06g, Feh.: 12,48g CH: 38,23g, Cuk: 0,00g, Só: 1,68g	Kenőmájas vizeszsemle ^{1,6} Alma E: 361,22kcal, Zsír: 4,50g, Feh.: 10,79g CH: 66,54g, Cuk: 0,00g, Só: 1,30g	Fokhagymás felvágottas teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Zöldpaprika E: 344,65kcal, Zsír: 15,16g, Feh.: 11,42g CH: 37,37g, Cuk: 0,00g, Só: 1,58g	Túrós batyu 1 db ^{1,3,7} E: 304,56kcal, Zsír: 5,64g, Feh.: 7,52g CH: 53,58g, Cuk: 0,00g, Só: 0,00g

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!