



# ÉTLAP

7. hét

2024. február 12 - 2024. február 16

Iskolás 3x - Alsós

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

Normál

Étkezés	2024.02.12 Hétfő	2024.02.13 Kedd	2024.02.14 Szerda	2024.02.15 Csütörtök	2024.02.16 Péntek
<b>Tízórai</b>	Sajtkrémés szezámós zsemle, snidlinges <sup>1,7,11</sup> Kaliforniai paprika Gyümölcs tea E: 485,19kcal, Zsír: 12,95g, Feh.: 6,55g CH: 84,56g, Cuk: 0,00g, Só: 0,80g	Kakaós csiga 100g <sup>1,3,7</sup> Tej <sup>7</sup> E: 549,20kcal, Zsír: 24,71g, Feh.: 13,53g CH: 64,15g, Cuk: 0,00g, Só: 1,11g	Körözöttes teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> Gyümölcs tea E: 455,94kcal, Zsír: 5,13g, Feh.: 11,58g CH: 87,91g, Cuk: 0,00g, Só: 1,34g	Sajtos pogácsa <sup>1,3,7</sup> Kakaó <sup>7</sup> E: 823,50kcal, Zsír: 28,14g, Feh.: 28,77g CH: 111,04g, Cuk: 0,00g, Só: 0,26g	Tonhalkrémés teljeskiőrlésű kenyér <sup>1,3,4,7</sup> Paradicsom Gyümölcs tea E: 504,44kcal, Zsír: 8,68g, Feh.: 15,64g CH: 87,12g, Cuk: 0,00g, Só: 1,38g
<b>Ebéd</b>	Savanyú burgonyaleves <sup>1,12</sup> Túrós laska <sup>1,3,7</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup> E: 1 052,89kcal, Zsír: 57,53g, Feh.: 35,64g CH: 95,20g, Cuk: 0,00g, Só: 1,30g	Magyaros gombaleves <sup>1,3,9</sup> Rakott karfiol <sup>7</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup> E: 767,38kcal, Zsír: 30,06g, Feh.: 33,19g CH: 85,66g, Cuk: 0,00g, Só: 1,35g	Alma cibere Bolognai spagetti <sup>1,3,7</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup> E: 862,09kcal, Zsír: 31,87g, Feh.: 36,75g CH: 104,59g, Cuk: 0,13g, Só: 1,80g	Restasszony leves <sup>1,3,9</sup> Ananászos csirkecsomb filé <sup>1,7</sup> Párolt rizs Félbarna kenyér <sup>1</sup> E: 708,49kcal, Zsír: 22,71g, Feh.: 23,10g CH: 106,47g, Cuk: 1,59g, Só: 2,10g	Zöldségleves eperlevéllel <sup>1,3</sup> Sertéspörkölt <sup>12</sup> Sárgaborsó főzelék <sup>1,12</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup> E: 737,26kcal, Zsír: 26,72g, Feh.: 41,72g CH: 87,44g, Cuk: 0,00g, Só: 2,68g
<b>Uzsonna</b>	Margarinos-mézés 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	Csirkemell sonkás teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,6,7</sup> Zöldpaprika E: 284,40kcal, Zsír: 7,90g, Feh.: 13,13g CH: 37,00g, Cuk: 0,00g, Só: 1,77g	Margarinos grahamzsemle, sajttal <sup>1,7</sup> Jégcsapretek E: 286,00kcal, Zsír: 13,61g, Feh.: 12,17g CH: 27,74g, Cuk: 0,00g, Só: 1,15g	Sertés párizsis teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,6,7</sup> Kápia paprika E: 302,65kcal, Zsír: 10,15g, Feh.: 11,88g CH: 37,87g, Cuk: 0,00g, Só: 1,59g	Sós percc <sup>1,3,7</sup> Alma E: 369,00kcal, Zsír: 5,16g, Feh.: 5,60g CH: 69,72g, Cuk: 0,00g, Só: 1,03g

### 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

7. hét

2024. február 12 - 2024. február 16

Iskolás 3x - Felső

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

Normál

Étkezés	2024.02.12 Hétfő	2024.02.13 Kedd	2024.02.14 Szerda	2024.02.15 Csütörtök	2024.02.16 Péntek
<b>Tízórai</b>	Sajtkrém szezámós zsemle, snidlinges <sup>1,7,11</sup> Kaliforniai paprika Gyümölcs tea  E: 505,48kcal, Zsír: 14,88g, Feh.: 6,88g CH: 84,94g, Cuk: 0,00g, Só: 0,80g	Kakaós csiga 100g <sup>1,3,7</sup> Tej <sup>7</sup>  E: 549,20kcal, Zsír: 24,71g, Feh.: 13,53g CH: 64,15g, Cuk: 0,00g, Só: 1,11g	Körözöttes teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> Gyümölcs tea  E: 465,18kcal, Zsír: 5,83g, Feh.: 12,14g CH: 88,14g, Cuk: 0,00g, Só: 1,41g	Sajtos pogácsa <sup>1,3,7</sup> Kakaó <sup>7</sup>  E: 823,50kcal, Zsír: 28,14g, Feh.: 28,77g CH: 111,04g, Cuk: 0,00g, Só: 0,26g	Tonhalkrém teljeskiőrlésű kenyér <sup>1,3,4,7</sup> Paradicsom Gyümölcs tea  E: 516,18kcal, Zsír: 9,29g, Feh.: 16,99g CH: 87,19g, Cuk: 0,00g, Só: 1,43g
<b>Ebéd</b>	Savanyú burgonyaleves <sup>1,12</sup> Túrós laska <sup>1,3,7</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup>  E: 1 201,99kcal, Zsír: 62,78g, Feh.: 41,97g CH: 113,73g, Cuk: 0,00g, Só: 1,51g	Magyaros gombaleves <sup>1,3,9</sup> Rakott karfiol <sup>7</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup>  E: 822,97kcal, Zsír: 31,05g, Feh.: 36,96g CH: 93,20g, Cuk: 0,00g, Só: 1,66g	Alma cibere Bolognai spagetti <sup>1,3,7</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup>  E: 1 008,55kcal, Zsír: 34,57g, Feh.: 43,10g CH: 128,26g, Cuk: 0,19g, Só: 2,22g	Restasszony leves <sup>1,3,9</sup> Ananászos csirkecsomb filé <sup>1,7</sup> Párolt rizs Félbarna kenyér <sup>1</sup>  E: 855,31kcal, Zsír: 27,42g, Feh.: 27,76g CH: 128,22g, Cuk: 2,12g, Só: 2,87g	Zöldségleves eperlevéllel <sup>1,3</sup> Sertéspörkölt <sup>12</sup> Sárgaborsó főzelék <sup>1,12</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup>  E: 879,17kcal, Zsír: 35,32g, Feh.: 48,01g CH: 102,72g, Cuk: 0,00g, Só: 3,47g
<b>Uzsonna</b>	Margarinos-mézés 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	Csirkemell sonkás teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,6,7</sup> Zöldpaprika  E: 285,40kcal, Zsír: 7,91g, Feh.: 13,17g CH: 37,15g, Cuk: 0,00g, Só: 1,77g	Margarinos grahamzsemle, sajttal <sup>1,7</sup> Jégcsapretek  E: 286,74kcal, Zsír: 13,62g, Feh.: 12,23g CH: 27,88g, Cuk: 0,00g, Só: 1,15g	Sertés párizsis teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,6,7</sup> Kápia paprika  E: 314,70kcal, Zsír: 11,06g, Feh.: 12,48g CH: 38,23g, Cuk: 0,00g, Só: 1,68g	Sós percc <sup>1,3,7</sup> Alma  E: 369,00kcal, Zsír: 5,16g, Feh.: 5,60g CH: 69,72g, Cuk: 0,00g, Só: 1,03g

**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