



ÉTLAP

16. hét
2024. április 15 - 2024. április 19

Iskolás 3x - Alsós

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

Normál

Étkezés	2024.04.15 Hétfő	2024.04.16 Kedd	2024.04.17 Szerda	2024.04.18 Csütörtök	2024.04.19 Péntek
Tízórai	Margarinos vizeszsemle, sajttal ^{1,7} Zöldpaprika Limonádé E: 371,97kcal, Zsír: 12,17g, Feh.: 12,70g CH: 52,45g, Cuk: 0,00g, Só: 1,07g Ca: 165,83mg	Sajtos croissant 100g ^{1,3,7} Kakaó ⁷ E: 690,50kcal, Zsír: 27,14g, Feh.: 15,37g CH: 100,04g, Cuk: 0,00g, Só: 1,62g Ca: 289,20mg	Zala felvágottas magvas zsemle ^{1,6,11} Paradicsom Gyümölcs tea E: 456,72kcal, Zsír: 11,28g, Feh.: 11,21g CH: 78,01g, Cuk: 0,00g, Só: 1,56g Ca: 20,84mg	Kakaós csiga 100g ^{1,3,7} Tej ⁷ E: 545,00kcal, Zsír: 24,50g, Feh.: 13,30g CH: 63,80g, Cuk: 0,00g, Só: 1,06g Ca: 240,00mg	Tojáskrémes teljes kiörlésű kenyér ^{1,3,7,10} Kígyóuborka Gyümölcs tea E: 495,48kcal, Zsír: 8,67g, Feh.: 13,02g CH: 87,72g, Cuk: 0,00g, Só: 1,39g Ca: 45,31mg
Ebéd	Csontleves csigatésztával ^{1,3} Zöldbabfőzelék ^{1,7} Ripp-ropp ^{1,3,6,7,9,10,11} Félbarna kenyér ¹ E: 801,44kcal, Zsír: 38,37g, Feh.: 21,96g CH: 85,63g, Cuk: 0,00g, Só: 3,35g Ca: 93,48mg	Zöldséges burgonyaleves ^{1,12} Bakonyi sertés tokány ^{1,7} Párolt rizs Félbarna kenyér ¹ E: 814,15kcal, Zsír: 24,65g, Feh.: 30,11g CH: 111,90g, Cuk: 0,00g, Só: 2,16g Ca: 91,71mg	Scsi leves ^{1,6,7,12} Diós kifli ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 794,21kcal, Zsír: 26,87g, Feh.: 29,23g CH: 105,57g, Cuk: 0,00g, Só: 2,04g Ca: 122,39mg	Restasszony leves ^{1,3,9} Karatlábés húsgombóc ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 691,95kcal, Zsír: 23,86g, Feh.: 31,95g CH: 82,43g, Cuk: 0,00g, Só: 3,24g Ca: 92,19mg	Magyaros zöldborsóleves ^{1,3,9} Rakott tészta ^{1,3,7,12} Félbarna kenyér ¹ E: 901,26kcal, Zsír: 35,01g, Feh.: 33,62g CH: 106,11g, Cuk: 0,00g, Só: 2,09g Ca: 143,02mg
Uzsonna	Lekváros teljeskiörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 283,20kcal, Zsír: 1,62g, Feh.: 8,92g CH: 54,90g, Cuk: 0,00g, Só: 0,96g Ca: 30,29mg	Sonkakrémes teljeskiörlésű kenyér ^{1,3,6,7} Jégcsapretek E: 259,33kcal, Zsír: 5,63g, Feh.: 12,34g CH: 36,87g, Cuk: 0,00g, Só: 1,57g Ca: 34,27mg	Túrókrémes teljes kiörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 322,53kcal, Zsír: 6,35g, Feh.: 13,03g CH: 50,11g, Cuk: 0,00g, Só: 1,06g Ca: 50,57mg	Kolbászkrémes teljeskiörlésű kenyér ^{1,3,6,7,10} Kaliforniai paprika E: 298,75kcal, Zsír: 9,73g, Feh.: 12,21g CH: 37,44g, Cuk: 0,00g, Só: 1,28g Ca: 32,14mg	Almás rúd 50g ^{1,7} E: 147,50kcal, Zsír: 6,75g, Feh.: 6,50g CH: 15,50g, Cuk: 0,00g, Só: 0,40g Ca: 0,00mg

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

Élelmezésvezető: Kiss Nikolett ;

Tápl. tud. szakember: Duró Zoltánné

A változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk!



ÉTLAP

16. hét

2024. április 15 - 2024. április 19

Iskolás 3x - Felső

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

Normál

Étkezés	2024.04.15 Hétfő	2024.04.16 Kedd	2024.04.17 Szerda	2024.04.18 Csütörtök	2024.04.19 Péntek
Tízórai	Margarinos vizeszsemle, sajttal ^{1,7} Zöldpaprika Limonádé E: 372,97kcal, Zsír: 12,18g, Feh.: 12,74g CH: 52,60g, Cuk: 0,00g, Só: 1,08g Ca: 166,43mg	Sajtos croissant 100g ^{1,3,7} Kakaó ⁷ E: 690,50kcal, Zsír: 27,14g, Feh.: 15,37g CH: 100,04g, Cuk: 0,00g, Só: 1,62g Ca: 289,20mg	Zala felvágottas magvas zsemle ^{1,6,11} Paradicsom Gyümölcs tea E: 457,66kcal, Zsír: 11,29g, Feh.: 11,26g CH: 78,08g, Cuk: 0,00g, Só: 1,56g Ca: 21,54mg	Kakaós csiga 100g ^{1,3,7} Tej ⁷ E: 545,00kcal, Zsír: 24,50g, Feh.: 13,30g CH: 63,80g, Cuk: 0,00g, Só: 1,06g Ca: 240,00mg	Tojáskrémes teljes kiörlésű kenyér ^{1,3,7,10} Kígyóuborka Gyümölcs tea E: 496,27kcal, Zsír: 8,67g, Feh.: 13,06g CH: 87,88g, Cuk: 0,00g, Só: 1,44g Ca: 46,06mg
Ebéd	Csontleves csigatésztával ^{1,3} Zöldbabfőzelék ^{1,7} Ripp-ropp ^{1,3,6,7,9,10,11} Félbarna kenyér ¹ E: 1 034,42kcal, Zsír: 49,04g, Feh.: 28,26g CH: 112,21g, Cuk: 0,00g, Só: 4,47g Ca: 101,43mg	Zöldséges burgonyaleves ^{1,12} Bakonyi sertés tokány ^{1,7} Párolt rizs Félbarna kenyér ¹ E: 906,43kcal, Zsír: 26,11g, Feh.: 34,20g CH: 126,89g, Cuk: 0,00g, Só: 2,86g Ca: 99,31mg	Scsi leves ^{1,6,7,12} Diós kifli ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 879,77kcal, Zsír: 30,36g, Feh.: 32,42g CH: 116,02g, Cuk: 0,00g, Só: 2,89g Ca: 130,84mg	Restasszony leves ^{1,3,9} Karatlábés húsgombóc ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 804,59kcal, Zsír: 27,98g, Feh.: 34,66g CH: 97,96g, Cuk: 0,00g, Só: 4,14g Ca: 107,15mg	Magyaros zöldborsóleves ^{1,3,9} Rakott tészta ^{1,3,7,12} Félbarna kenyér ¹ E: 1 060,95kcal, Zsír: 41,73g, Feh.: 41,14g CH: 122,25g, Cuk: 0,00g, Só: 2,40g Ca: 171,86mg
Uzsonna	Lekváros teljeskiörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 308,80kcal, Zsír: 1,63g, Feh.: 8,96g CH: 61,20g, Cuk: 0,00g, Só: 0,97g Ca: 32,39mg	Sonkakrémes teljeskiörlésű kenyér ^{1,3,6,7} Jégcsapretek E: 273,51kcal, Zsír: 6,83g, Feh.: 13,05g CH: 37,05g, Cuk: 0,00g, Só: 1,71g Ca: 36,32mg	Túrókrémes teljes kiörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 328,71kcal, Zsír: 6,95g, Feh.: 13,11g CH: 50,20g, Cuk: 0,00g, Só: 1,06g Ca: 54,47mg	Kolbászkrémes teljeskiörlésű kenyér ^{1,3,6,7,10} Kaliforniai paprika E: 323,75kcal, Zsír: 12,01g, Feh.: 13,06g CH: 37,74g, Cuk: 0,00g, Só: 1,38g Ca: 34,09mg	Almás rúd 50g ^{1,7} E: 147,50kcal, Zsír: 6,75g, Feh.: 6,50g CH: 15,50g, Cuk: 0,00g, Só: 0,40g Ca: 0,00mg

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

Élelmezésvezető: Kiss Nikolett ;

Tápl. tud. szakember: Duró Zoltánné

A változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk!