



# ÉTLAP

19. hét

2024. május 6 - 2024. május 10

Iskolás 3x - Alsós

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

Normál

Étkezés	2024.05.06 Hétfő	2024.05.07 Kedd	2024.05.08 Szerda	2024.05.09 Csütörtök	2024.05.10 Péntek
<b>Tízórai</b>	Vajkrémes szezámos zsemle, natúr <sup>1,7,11</sup> Paradicsom Limonádé E: 321,85kcal, Zsír: 8,33g, Feh.: 5,95g CH: 54,33g, Cuk: 0,00g, Só: 1,01g Ca: 31,09mg	Kakaókrémes croissant 100g <sup>1,3,7</sup> Tej <sup>7</sup> E: 439,00kcal, Zsír: 18,60g, Feh.: 11,60g CH: 56,20g, Cuk: 0,00g, Só: 1,06g Ca: 321,09mg	Sertés párizsis magvaszsemle <sup>1,6,11</sup> Ivólé E: 318,68kcal, Zsír: 11,74g, Feh.: 10,82g CH: 46,03g, Cuk: 0,00g, Só: 1,37g Ca: 20,15mg	Gyümölcs joghurt <sup>7</sup> Kifli, tejes 44g <sup>1,7</sup> E: 227,85kcal, Zsír: 5,72g, Feh.: 8,49g CH: 34,96g, Cuk: 9,75g, Só: 0,85g Ca: 161,64mg	Túrókrémes teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> Alma Gyümölcs tea E: 685,36kcal, Zsír: 6,96g, Feh.: 13,84g CH: 135,95g, Cuk: 0,00g, Só: 1,07g Ca: 72,43mg
<b>Ebéd</b>	Zellerleves <sup>1,7,9</sup> Paprikás burgonya virslivel <sup>1,6,10,12</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup> E: 588,94kcal, Zsír: 26,65g, Feh.: 20,98g CH: 71,20g, Cuk: 0,00g, Só: 2,50g Ca: 94,49mg	Tavaszi zöldségleves eperlevéllel <sup>1,3</sup> Csirkepaprikás <sup>1,7,12</sup> Copfocska tészta köret <sup>1,3</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup> E: 849,48kcal, Zsír: 41,61g, Feh.: 32,90g CH: 103,35g, Cuk: 0,00g, Só: 2,41g Ca: 120,45mg	Csokonai leves (S) <sup>1,7,10</sup> Meggyes rétes <sup>1,3,7</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup> E: 513,89kcal, Zsír: 17,34g, Feh.: 22,35g CH: 62,68g, Cuk: 4,50g, Só: 1,55g Ca: 79,44mg	Eperleves <sup>1,7</sup> Rántott hal <sup>1,3,4,6</sup> Tört burgonya Tartármártás <sup>3,7,10</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup> E: 1 760,34kcal, Zsír: 104,65g, Feh.: 48,01g CH: 164,56g, Cuk: 1,00g, Só: 2,50g Ca: 186,00mg	Pirított tésztaleves <sup>1,3,9</sup> Zöldbabfőzelék <sup>1,7</sup> Ripp-ropp fasírt <sup>1,3,6,7,9,10,11</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup> E: 844,30kcal, Zsír: 43,39g, Feh.: 21,78g CH: 90,31g, Cuk: 0,00g, Só: 3,61g Ca: 61,49mg
<b>Uzsonna</b>	Mogyorókrémes teljeskiőrlésű kenyér <sup>1,3,5,7</sup> E: 365,78kcal, Zsír: 10,54g, Feh.: 10,12g CH: 51,25g, Cuk: 0,00g, Só: 0,98g Ca: 55,55mg	Zöldséges felvágottas teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,6,7</sup> Kígyóuborka E: 301,65kcal, Zsír: 10,45g, Feh.: 11,43g CH: 37,53g, Cuk: 0,00g, Só: 1,72g Ca: 33,90mg	Sajtkrémes teljes kiőrlésű kenyér, magyaros <sup>1,3,7</sup> Újhagyma E: 310,91kcal, Zsír: 11,28g, Feh.: 10,74g CH: 38,78g, Cuk: 0,00g, Só: 1,27g Ca: 83,31mg	Sonkkrémes teljeskiőrlésű kenyér <sup>1,3,6,7</sup> Zöldpaprika E: 260,80kcal, Zsír: 5,65g, Feh.: 12,29g CH: 36,94g, Cuk: 0,00g, Só: 1,56g Ca: 30,52mg	Pudingos párna 60g <sup>1,3,7</sup> E: 201,00kcal, Zsír: 10,14g, Feh.: 3,72g CH: 24,66g, Cuk: 8,90g, Só: 0,42g Ca: 48,65mg

**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

19. hét

2024. május 6 - 2024. május 10

Iskolás 3x - Felső

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

Normál

Étkezés	2024.05.06 Hétfő	2024.05.07 Kedd	2024.05.08 Szerda	2024.05.09 Csütörtök	2024.05.10 Péntek
<b>Tízórai</b>	Vajkrémes szezámos zsemle, natúr <sup>1,7,11</sup> Paradicsom Limonádé E: 333,30kcal, Zsír: 9,34g, Feh.: 6,16g CH: 54,63g, Cuk: 0,00g, Só: 1,06g Ca: 32,41mg	Kakaókrémes croissant 100g <sup>1,3,7</sup> Tej <sup>7</sup> E: 439,00kcal, Zsír: 18,60g, Feh.: 11,60g CH: 56,20g, Cuk: 0,00g, Só: 1,06g Ca: 321,09mg	Sertés párizsis magvaszsemle <sup>1,6,11</sup> Ivólé E: 329,38kcal, Zsír: 12,64g, Feh.: 11,37g CH: 46,13g, Cuk: 0,00g, Só: 1,46g Ca: 21,35mg	Gyümölcs joghurt <sup>7</sup> Kifli, tejes 44g <sup>1,7</sup> E: 227,85kcal, Zsír: 5,72g, Feh.: 8,49g CH: 34,96g, Cuk: 9,75g, Só: 0,85g Ca: 161,64mg	Túrókrémes teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> Alma Gyümölcs tea E: 691,58kcal, Zsír: 7,56g, Feh.: 13,93g CH: 136,05g, Cuk: 0,00g, Só: 1,07g Ca: 76,33mg
<b>Ebéd</b>	Zellerleves <sup>1,7,9</sup> Paprikás burgonya virslivel <sup>1,6,10,12</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup> E: 692,83kcal, Zsír: 29,36g, Feh.: 24,97g CH: 86,32g, Cuk: 0,00g, Só: 2,93g Ca: 107,10mg	Tavaszi zöldségleves eperlevéllel <sup>1,3</sup> Csirkepaprikás <sup>1,7,12</sup> Copfocska tészta köret <sup>1,3</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup> E: 943,10kcal, Zsír: 42,31g, Feh.: 36,20g CH: 121,41g, Cuk: 0,00g, Só: 3,03g Ca: 128,11mg	Csokonai leves (S) <sup>1,7,10</sup> Meggyes rétes <sup>1,3,7</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup> E: 571,56kcal, Zsír: 18,27g, Feh.: 26,07g CH: 70,81g, Cuk: 5,00g, Só: 1,80g Ca: 87,18mg	Eperleves <sup>1,7</sup> Rántott hal <sup>1,3,4,6</sup> Tört burgonya Tartármártás <sup>3,7,10</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup> E: 1 983,66kcal, Zsír: 112,93g, Feh.: 53,03g CH: 197,33g, Cuk: 2,00g, Só: 2,88g Ca: 209,42mg	Pirított tésztaleves <sup>1,3,9</sup> Zöldbabfőzelék <sup>1,7</sup> Ripp-ropp fasírt <sup>1,3,6,7,9,10,11</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup> E: 1 083,50kcal, Zsír: 54,05g, Feh.: 28,40g CH: 119,46g, Cuk: 0,00g, Só: 4,67g Ca: 65,99mg
<b>Uzsonna</b>	Mogyorókrémes teljeskiőrlésű kenyér <sup>1,3,5,7</sup> E: 418,50kcal, Zsír: 13,50g, Feh.: 10,55g CH: 56,30g, Cuk: 0,00g, Só: 0,98g Ca: 65,99mg	Zöldséges felvágottas teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,6,7</sup> Kígyóuborka E: 302,40kcal, Zsír: 10,46g, Feh.: 11,46g CH: 37,68g, Cuk: 0,00g, Só: 1,72g Ca: 34,65mg	Sajtkrémes teljes kiőrlésű kenyér, magyaros <sup>1,3,7</sup> Újhagyma E: 332,72kcal, Zsír: 13,23g, Feh.: 11,18g CH: 39,54g, Cuk: 0,00g, Só: 1,33g Ca: 97,19mg	Sonkkrémes teljeskiőrlésű kenyér <sup>1,3,6,7</sup> Zöldpaprika E: 275,28kcal, Zsír: 6,86g, Feh.: 12,99g CH: 37,13g, Cuk: 0,00g, Só: 1,70g Ca: 31,82mg	Pudingos párna 60g <sup>1,3,7</sup> E: 201,00kcal, Zsír: 10,14g, Feh.: 3,72g CH: 24,66g, Cuk: 8,90g, Só: 0,42g Ca: 48,65mg

**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