



# ÉTLAP

49. hét

2024. december 2 - 2024. december 7

Iskolás 3x - Alsós

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

Normál

Étkezés	2024.12.02 Hétfő	2024.12.03 Kedd	2024.12.04 Szerda	2024.12.05 Csütörtök	2024.12.06 Péntek	2024.12.07 Szombat
<b>Tízórai</b>	Kifli, tej 44g <sup>1,7</sup> Gyümölcs tea kockasajt <sup>7</sup> E: 372,42kcal, Zsír: 3,74g, Feh.: 5,22g CH: 79,18g, Cuk: 0,00g, Só: 0,61g Ca: 97,42mg	Csokis csiga 100g <sup>1,3,7</sup> Tej <sup>7</sup> E: 545,00kcal, Zsír: 24,50g, Feh.: 13,30g CH: 63,80g, Cuk: 0,00g, Só: 1,06g Ca: 240,00mg	Tepertős pogácsa <sup>1,3,7</sup> Gyümölcs tea E: 703,46kcal, Zsír: 31,01g, Feh.: 9,92g CH: 96,38g, Cuk: 0,00g, Só: 2,60g Ca: 0,85mg	Búzakorpás diákrúd <sup>1,7</sup> Kakaó <sup>7</sup> E: 505,42kcal, Zsír: 8,15g, Feh.: 14,05g CH: 90,00g, Cuk: 0,00g, Só: 0,91g Ca: 253,04mg	Zala felvágottas teljeskiörlésű kenyér <sup>1,3,6,7</sup> Zöldpaprika Gyümölcs tea E: 519,14kcal, Zsír: 11,63g, Feh.: 13,03g CH: 87,26g, Cuk: 0,00g, Só: 1,79g Ca: 32,76mg	Sajtos croissant 100g <sup>1,3,7</sup> Ivólé E: 402,00kcal, Zsír: 22,00g, Feh.: 9,60g CH: 47,40g, Cuk: 0,00g, Só: 1,40g Ca: 2,76mg
<b>Ebéd</b>	Magyaros zöldborsóleves <sup>1,3,9</sup> Hortobágyi aprópecsenye <sup>1,6,7</sup> Csavart csőtészta <sup>1,3</sup> E: 740,06kcal, Zsír: 31,76g, Feh.: 33,25g CH: 80,59g, Cuk: 0,00g, Só: 1,26g Ca: 110,72mg	Tavaszi zöldségleves csigatésztával <sup>1,3</sup> Paradicsomos káposztafőzelék <sup>1</sup> Ripp-ropp fasírt <sup>1,3,6,7,9,10,11</sup> Teljes kiörlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> E: 897,00kcal, Zsír: 37,85g, Feh.: 22,98g CH: 123,95g, Cuk: 0,00g, Só: 4,77g Ca: 103,33mg	Palócleves <sup>1,7,12</sup> Diós kifli <sup>1,3,7</sup> E: 602,57kcal, Zsír: 20,96g, Feh.: 24,18g CH: 74,73g, Cuk: 0,00g, Só: 0,44g Ca: 42,46mg	Restasszony leves <sup>1,3,9</sup> Rántott hal <sup>1,3,4,6</sup> Párolt rizs Tartármártás <sup>3,7,10</sup> E: 1 542,88kcal, Zsír: 88,33g, Feh.: 47,35g CH: 132,30g, Cuk: 1,00g, Só: 3,36g Ca: 133,21mg	Eper-alma cibere Sajtmártásos csirkemell <sup>7</sup> Szarvacska tésztaköret <sup>1,3</sup> Szaloncukor <sup>1,5,6,7</sup> E: 1 128,48kcal, Zsír: 29,54g, Feh.: 35,67g CH: 163,65g, Cuk: 0,00g, Só: 1,21g Ca: 162,35mg	Brokkoli leves <sup>1,7</sup> Brassói aprópecsenye Tört burgonya Teljes kiörlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> E: 784,05kcal, Zsír: 39,80g, Feh.: 30,33g CH: 79,50g, Cuk: 0,00g, Só: 1,31g Ca: 182,35mg
<b>Uzsonna</b>	Vajkrémes teljeskiörlésű kenyér, magyaros <sup>1,3,7</sup> Jégcsapretek E: 279,23kcal, Zsír: 8,53g, Feh.: 10,10g CH: 37,47g, Cuk: 0,00g, Só: 1,11g Ca: 30,74mg	Csirkemell sonkás teljes kiörlésű kenyér <sup>1,3,6,7</sup> Kígyóuborka E: 285,06kcal, Zsír: 7,97g, Feh.: 13,38g CH: 37,00g, Cuk: 0,00g, Só: 1,81g Ca: 32,17mg	Tojáskrémes teljes kiörlésű kenyér <sup>1,3,7,10</sup> Kápia paprika E: 278,69kcal, Zsír: 6,68g, Feh.: 13,03g CH: 37,90g, Cuk: 0,00g, Só: 1,31g Ca: 42,46mg	Lekváros teljeskiörlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> E: 270,40kcal, Zsír: 1,62g, Feh.: 8,90g CH: 51,75g, Cuk: 0,00g, Só: 0,96g Ca: 29,24mg	Sós pereg <sup>1,3,7</sup> E: 213,00kcal, Zsír: 4,56g, Feh.: 4,80g CH: 35,52g, Cuk: 0,00g, Só: 1,02g Ca: 0,00mg	Alma Balatonszelet <sup>1,3,5,11</sup> E: 309,90kcal, Zsír: 8,82g, Feh.: 2,69g CH: 51,99g, Cuk: 0,00g, Só: 0,01g Ca: 21,00mg

**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: Szabó Sándor;

Tápl. tud. szakember: Duró Zoltánné

A változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk!



# ÉTLAP

49. hét

2024. december 2 - 2024. december 7

Iskolás 3x - Felső

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

Normál

Étkezés	2024.12.02 Hétfő	2024.12.03 Kedd	2024.12.04 Szerda	2024.12.05 Csütörtök	2024.12.06 Péntek	2024.12.07 Szombat
<b>Tízórai</b>	Kifli, tej 44g <sup>1,7</sup> Gyümölcs tea kockasajt <sup>7</sup> E: 372,46kcal, Zsír: 3,74g, Feh.: 5,23g CH: 79,19g, Cuk: 0,00g, Só: 0,61g Ca: 97,42mg	Csokis csiga 100g <sup>1,3,7</sup> Tej <sup>7</sup> E: 545,00kcal, Zsír: 24,50g, Feh.: 13,30g CH: 63,80g, Cuk: 0,00g, Só: 1,06g Ca: 240,00mg	Tepertős pogácsa <sup>1,3,7</sup> Gyümölcs tea E: 703,50kcal, Zsír: 31,01g, Feh.: 9,92g CH: 96,39g, Cuk: 0,00g, Só: 2,60g Ca: 0,85mg	Búzakorpás diákrúd <sup>1,7</sup> Kakaó <sup>7</sup> E: 505,42kcal, Zsír: 8,15g, Feh.: 14,05g CH: 90,00g, Cuk: 0,00g, Só: 0,91g Ca: 253,04mg	Zala felvágottas teljeskiörlésű kenyér <sup>1,3,6,7</sup> Zöldpaprika Gyümölcs tea E: 520,08kcal, Zsír: 11,64g, Feh.: 13,07g CH: 87,40g, Cuk: 0,00g, Só: 1,79g Ca: 33,30mg	Sajtos croissant 100g <sup>1,3,7</sup> Ivólé E: 402,00kcal, Zsír: 22,00g, Feh.: 9,60g CH: 47,40g, Cuk: 0,00g, Só: 1,40g Ca: 2,76mg
<b>Ebéd</b>	Magyaros zöldborsóleves <sup>1,3,9</sup> Hortobágyi aprópecsenye <sup>1,6,7</sup> Csavart csőtészta <sup>1,3</sup> E: 845,70kcal, Zsír: 36,10g, Feh.: 38,86g CH: 91,77g, Cuk: 0,00g, Só: 1,41g Ca: 131,59mg	Tavaszi zöldségleves csigatésztával <sup>1,3</sup> Paradicsomos káposztafőzelék <sup>1</sup> Ripp-ropp fasírt <sup>1,3,6,7,9,10,11</sup> Teljes kiörlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> E: 1 128,78kcal, Zsír: 51,36g, Feh.: 29,18g CH: 145,70g, Cuk: 0,00g, Só: 5,82g Ca: 110,56mg	Palócleves <sup>1,7,12</sup> Diós kifli <sup>1,3,7</sup> E: 637,61kcal, Zsír: 21,63g, Feh.: 27,13g CH: 78,55g, Cuk: 0,00g, Só: 0,51g Ca: 45,22mg	Restasszony leves <sup>1,3,9</sup> Rántott hal <sup>1,3,4,6</sup> Párolt rizs Tartármártás <sup>3,7,10</sup> E: 1 769,46kcal, Zsír: 103,34g, Feh.: 51,39g CH: 150,10g, Cuk: 2,00g, Só: 4,13g Ca: 153,71mg	Eper-alma cibere Sajtmártásos csirkemell <sup>7</sup> Szarvacska tésztaköret <sup>1,3</sup> Szaloncukor <sup>1,5,6,7</sup> E: 1 250,32kcal, Zsír: 31,87g, Feh.: 39,80g CH: 182,70g, Cuk: 0,00g, Só: 1,39g Ca: 178,50mg	Brokkoli leves <sup>1,7</sup> Brassói aprópecsenye Tört burgonya Teljes kiörlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> E: 921,30kcal, Zsír: 45,25g, Feh.: 35,83g CH: 95,26g, Cuk: 0,00g, Só: 1,48g Ca: 210,28mg
<b>Uzsonna</b>	Vajkrémes teljeskiörlésű kenyér, magyaros <sup>1,3,7</sup> Jégcsapretek E: 303,03kcal, Zsír: 10,83g, Feh.: 10,49g CH: 37,87g, Cuk: 0,00g, Só: 1,15g Ca: 32,09mg	Csirkemell sonkás teljes kiörlésű kenyér <sup>1,3,6,7</sup> Kígyóuborka E: 285,74kcal, Zsír: 7,98g, Feh.: 13,41g CH: 37,14g, Cuk: 0,00g, Só: 1,81g Ca: 32,85mg	Tojáskrémes teljes kiörlésű kenyér <sup>1,3,7,10</sup> Kápia paprika E: 280,04kcal, Zsír: 6,69g, Feh.: 13,08g CH: 38,17g, Cuk: 0,00g, Só: 1,35g Ca: 42,81mg	Lekváros teljeskiörlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> E: 316,68kcal, Zsír: 1,82g, Feh.: 10,03g CH: 61,29g, Cuk: 0,00g, Só: 1,08g Ca: 33,92mg	Sós pereg <sup>1,3,7</sup> E: 213,00kcal, Zsír: 4,56g, Feh.: 4,80g CH: 35,52g, Cuk: 0,00g, Só: 1,02g Ca: 0,00mg	Alma Balatonszelet <sup>1,3,5,11</sup> E: 309,90kcal, Zsír: 8,82g, Feh.: 2,69g CH: 51,99g, Cuk: 0,00g, Só: 0,01g Ca: 21,00mg

**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: Szabó Sándor;

Tápl. tud. szakember: Duró Zoltánné

A változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk!