

# ÉTLAP

3. hét

2025. január 13 - 2025. január 17

Iskolás 3x - Alsós

Főzőkonyha: Kollégium Konyha, 4150 Püspökladány, Hősök tere 2. e-mail: konyha.kollegium@gmail.com

Normál

Étkezés	2025.01.13 Hétfő	2025.01.14 Kedd	2025.01.15 Szerda	2025.01.16 Csütörtök	2025.01.17 Péntek
<b>Tízórai</b>	Sajtos croissant 100g <sup>1,3,7</sup> Gyümölcs tea E: 527,79kcal, Zsír: 21,01g, Feh.: 8,62g CH: 79,38g, Cuk: 0,00g, Só: 1,40g Ca: 0,85mg	Kifli, tejes 44g <sup>1,7</sup> Pótkávé <sup>1,7</sup> E: 348,34kcal, Zsír: 7,13g, Feh.: 10,44g CH: 59,86g, Cuk: 0,00g, Só: 0,65g Ca: 261,88mg	Sajtos párizsis vizeszsemle <sup>1,6,7</sup> Gyümölcs tea E: 459,61kcal, Zsír: 10,30g, Feh.: 8,71g CH: 82,19g, Cuk: 0,00g, Só: 1,34g Ca: 87,04mg	Briós <sup>1,3,7</sup> Kakaó <sup>7</sup> E: 590,95kcal, Zsír: 11,67g, Feh.: 14,48g CH: 102,80g, Cuk: 0,00g, Só: 0,55g Ca: 257,84mg	Sonkakeremes teljeskiőrlésű kenyér <sup>1,3,6,7</sup> Kápi paprika Gyümölcs tea E: 464,34kcal, Zsír: 5,66g, Feh.: 12,33g CH: 87,94g, Cuk: 0,00g, Só: 1,57g Ca: 30,12mg
<b>Ebéd</b>	Karalábéleves <sup>1,7</sup> Paprikás burgonya <sup>1,6,10,12</sup> Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> Vegyes vágott <sup>10</sup> E: 632,45kcal, Zsír: 32,46g, Feh.: 20,92g CH: 68,68g, Cuk: 0,00g, Só: 2,41g Ca: 100,24mg	Magyaros zöldborsóleves <sup>1,3,9</sup> Csikóstokány <sup>1,7</sup> Szarvacskaszerű tészta <sup>1,3</sup> E: 687,64kcal, Zsír: 22,39g, Feh.: 33,26g CH: 82,09g, Cuk: 0,00g, Só: 1,44g Ca: 120,24mg	Csontleves eperlevéllel <sup>1,3</sup> Rizses hús <sup>12</sup> Csemege uborka E: 682,33kcal, Zsír: 31,44g, Feh.: 26,48g CH: 82,86g, Cuk: 0,00g, Só: 1,68g Ca: 84,76mg	Tarhonyaleves <sup>1,3,9</sup> Babéros burgonyafőzelék <sup>1,7</sup> Sertés fasírt <sup>1,3,6</sup> Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> E: 756,26kcal, Zsír: 33,35g, Feh.: 29,81g CH: 78,40g, Cuk: 0,00g, Só: 1,88g Ca: 67,10mg	Vegyes gyümölcsleves <sup>1,7</sup> Bolognai spagetti <sup>1,3,7</sup> E: 882,47kcal, Zsír: 33,87g, Feh.: 35,36g CH: 106,99g, Cuk: 0,11g, Só: 1,63g Ca: 218,72mg
<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	Parizerkrémes teljeskiőrlésű kenyér <sup>1,3,6,7</sup> Zöldpaprika E: 300,60kcal, Zsír: 10,15g, Feh.: 11,84g CH: 37,20g, Cuk: 0,00g, Só: 1,59g Ca: 32,81mg	Tepertókrémes teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> Paradicsom E: 305,40kcal, Zsír: 11,28g, Feh.: 10,40g CH: 36,83g, Cuk: 0,00g, Só: 1,28g Ca: 64,49mg	Sajtkrémes teljes kiőrlésű kenyér, natúr <sup>1,3,7</sup> Kígyóuborka E: 250,15kcal, Zsír: 11,25g, Feh.: 10,35g CH: 37,28g, Cuk: 0,00g, Só: 1,26g Ca: 64,74mg	Alma Müzsizet <sup>1,5</sup> E: 232,80kcal, Zsír: 3,40g, Feh.: 2,00g CH: 45,80g, Cuk: 4,00g, Só: 0,01g Ca: 45,00mg

**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

3. hét

2025. január 13 - 2025. január 17

Iskolás 3x - Felső

Főzőkonyha: Kollégium Konyha, 4150 Püspökladány, Hősök tere 2. e-mail: konyha.kollegium@gmail.com

Normál

Étkezés	2025.01.13 Hétfő	2025.01.14 Kedd	2025.01.15 Szerda	2025.01.16 Csütörtök	2025.01.17 Péntek
<b>Tízórai</b>	Sajtos croissant 100g <sup>1,3,7</sup> Gyümölcs tea E: 527,83kcal, Zsír: 21,01g, Feh.: 8,62g CH: 79,39g, Cuk: 0,00g, Só: 1,40g Ca: 0,85mg	Kifli, tej 44g <sup>1,7</sup> Pótkávé <sup>1,7</sup> E: 348,34kcal, Zsír: 7,13g, Feh.: 10,44g CH: 59,86g, Cuk: 0,00g, Só: 0,65g Ca: 261,88mg	Sajtos párizsis vizeszsemle <sup>1,6,7</sup> Gyümölcs tea E: 471,65kcal, Zsír: 11,25g, Feh.: 9,37g CH: 82,39g, Cuk: 0,00g, Só: 1,43g Ca: 102,00mg	Briós <sup>1,3,7</sup> Kakaó <sup>7</sup> E: 590,95kcal, Zsír: 11,67g, Feh.: 14,48g CH: 102,80g, Cuk: 0,00g, Só: 0,55g Ca: 257,84mg	Sonkakeremes teljeskiőrlésű kenyér <sup>1,3,6,7</sup> Kápi paprika Gyümölcs tea E: 479,21kcal, Zsír: 6,87g, Feh.: 13,04g CH: 88,26g, Cuk: 0,00g, Só: 1,70g Ca: 31,17mg
<b>Ebéd</b>	Karalábéleves <sup>1,7</sup> Paprikás burgonya <sup>1,6,10,12</sup> Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> Vegyes vágott <sup>10</sup> E: 703,50kcal, Zsír: 34,50g, Feh.: 24,23g CH: 77,72g, Cuk: 0,00g, Só: 3,09g Ca: 114,08mg	Magyaros zöldborsóleves <sup>1,3,9</sup> Csikóstokány <sup>1,7</sup> Szarvacskaszerű tészta <sup>1,3</sup> E: 763,66kcal, Zsír: 23,86g, Feh.: 37,54g CH: 92,70g, Cuk: 0,00g, Só: 1,58g Ca: 133,13mg	Csontleves eperlevéllel <sup>1,3</sup> Rizses hús <sup>12</sup> Csemege uborka E: 725,88kcal, Zsír: 32,84g, Feh.: 27,58g CH: 87,85g, Cuk: 0,00g, Só: 1,81g Ca: 93,11mg	Tarhonyaleves <sup>1,3,9</sup> Babéros burgonyafőzelék <sup>1,7</sup> Sertés fasírt <sup>1,3,6</sup> Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> E: 849,50kcal, Zsír: 37,21g, Feh.: 33,79g CH: 88,24g, Cuk: 0,00g, Só: 2,16g Ca: 73,21mg	Vegyes gyümölcsleves <sup>1,7</sup> Bolognai spagetti <sup>1,3,7</sup> E: 1 043,01kcal, Zsír: 36,68g, Feh.: 40,36g CH: 135,33g, Cuk: 0,17g, Só: 2,04g Ca: 263,07mg
<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	Parizerkrémes teljeskiőrlésű kenyér <sup>1,3,6,7</sup> Zöldpaprika E: 301,50kcal, Zsír: 10,16g, Feh.: 11,88g CH: 37,33g, Cuk: 0,00g, Só: 1,59g Ca: 33,35mg	Tepertőkrémes teljeskiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> Paradicsom E: 325,20kcal, Zsír: 13,21g, Feh.: 10,72g CH: 36,99g, Cuk: 0,00g, Só: 1,34g Ca: 72,59mg	Sajtkrémes teljeskiőrlésű kenyér, natúr <sup>1,3,7</sup> Kígyóuborka E: 258,90kcal, Zsír: 13,18g, Feh.: 10,66g CH: 37,53g, Cuk: 0,00g, Só: 1,31g Ca: 72,89mg	Alma Müzsizet <sup>1,5</sup> E: 232,80kcal, Zsír: 3,40g, Feh.: 2,00g CH: 45,80g, Cuk: 4,00g, Só: 0,01g Ca: 45,00mg

**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!