

ÉTLAP

4. hét

2025. január 20 - 2025. január 24

Iskolás 3x - Alsós

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

Normál

Étkezés	2025.01.20 Hétfő	2025.01.21 Kedd	2025.01.22 Szerda	2025.01.23 Csütörtök	2025.01.24 Péntek
Tízórai	Baconos csavart^{1,3,7} Gyümölcs tea E: 527,79kcal, Zsír: 21,01g, Feh.: 8,62g CH: 79,38g, Cuk: 0,00g, Só: 1,40g Ca: 0,85mg	Kalács^{1,3,7} Vaniliás tej⁷ E: 500,00kcal, Zsír: 12,30g, Feh.: 14,16g CH: 83,20g, Cuk: 0,00g, Só: 0,80g Ca: 240,17mg	Olasz felvágottas vizeszsemle^{1,6} Gyümölcs tea E: 455,86kcal, Zsír: 10,05g, Feh.: 8,71g CH: 81,86g, Cuk: 0,00g, Só: 1,38g Ca: 14,24mg	Kifli, tejes 44g^{1,7} Karamellás tej⁷ E: 346,60kcal, Zsír: 6,88g, Feh.: 10,14g CH: 60,48g, Cuk: 0,00g, Só: 0,64g Ca: 249,38mg	Csemege szalámis teljeskiőrlésű kenyér^{1,3,7} Paradicsom Gyümölcs tea E: 566,49kcal, Zsír: 16,36g, Feh.: 14,39g CH: 86,83g, Cuk: 0,00g, Só: 2,18g Ca: 32,84mg
Ebéd	Erőleves cérnametéllel^{1,3} Hortobágyi aprópecsenye^{1,6,7} Csavart csőtészta^{1,3} E: 686,77kcal, Zsír: 29,02g, Feh.: 29,95g CH: 74,41g, Cuk: 0,00g, Só: 1,93g Ca: 108,29mg	Restasszony leves^{1,3,9} Paradicsomos húsgombóc^{1,3} Teljes kiőrlésű kenyér^{1,3,7} E: 680,87kcal, Zsír: 19,64g, Feh.: 29,79g CH: 91,94g, Cuk: 0,00g, Só: 2,60g Ca: 39,74mg	Karfiolleves^{1,7} Budapest sertésragu Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér^{1,3,7} E: 805,50kcal, Zsír: 28,35g, Feh.: 33,00g CH: 98,88g, Cuk: 0,00g, Só: 1,36g Ca: 115,06mg	Meggy-ananász cibere Sajtmártásos-baconos csirkemell⁷ Makaróni köret^{1,3} E: 773,39kcal, Zsír: 22,48g, Feh.: 31,20g CH: 96,66g, Cuk: 5,83g, Só: 1,51g Ca: 128,25mg	Jókai bableves^{1,3,7} Csokis csiga^{1,3,7} E: 835,67kcal, Zsír: 35,06g, Feh.: 29,02g CH: 95,55g, Cuk: 0,00g, Só: 2,35g Ca: 106,39mg
Uzsonna	Kenőmájas teljes kiőrlésű kenyér^{1,3,6,7} Kígyóuborka E: 278,90kcal, Zsír: 7,73g, Feh.: 11,96g CH: 37,79g, Cuk: 0,00g, Só: 1,53g Ca: 30,24mg	Vajkrémes teljeskiőrlésű kenyér, magyaros^{1,3,7} Zöldpaprika E: 280,40kcal, Zsír: 8,55g, Feh.: 10,03g CH: 37,49g, Cuk: 0,00g, Só: 1,10g Ca: 26,81mg	Zúzmarás teljeskiőrlésű kenyér^{1,3,7} Jégcsapretek E: 339,88kcal, Zsír: 13,18g, Feh.: 16,17g CH: 36,71g, Cuk: 0,00g, Só: 1,39g Ca: 180,74mg	Pecsenyészíros teljes kiőrlésű kenyér^{1,3,7} Savanyú apró káposzta E: 340,85kcal, Zsír: 26,67g, Feh.: 9,52g CH: 38,12g, Cuk: 0,00g, Só: 1,31g Ca: 53,33mg	Körte Túrórudi^{5,7} E: 172,80kcal, Zsír: 6,00g, Feh.: 3,33g CH: 26,19g, Cuk: 11,46g, Só: 0,01g Ca: 18,84mg

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

4. hét

2025. január 20 - 2025. január 24

Iskolás 3x - Felső

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

Normál

Étkezés	2025.01.20 Hétfő	2025.01.21 Kedd	2025.01.22 Szerda	2025.01.23 Csütörtök	2025.01.24 Péntek
Tízórai	Baconos csavart^{1,3,7} Gyümölcs tea E: 527,83kcal, Zsír: 21,01g, Feh.: 8,62g CH: 79,39g, Cuk: 0,00g, Só: 1,40g Ca: 0,85mg	Kalács^{1,3,7} Vaniliás tej⁷ E: 508,00kcal, Zsír: 12,30g, Feh.: 14,16g CH: 85,20g, Cuk: 0,00g, Só: 0,80g Ca: 240,18mg	Olasz felvágottas vizeszsemle^{1,6} Gyümölcs tea E: 467,15kcal, Zsír: 10,95g, Feh.: 9,37g CH: 82,00g, Cuk: 0,00g, Só: 1,48g Ca: 14,64mg	Kifli, tejes 44g^{1,7} Karamellás tej⁷ E: 350,60kcal, Zsír: 6,88g, Feh.: 10,14g CH: 61,48g, Cuk: 0,00g, Só: 0,64g Ca: 249,39mg	Csemege szalámis teljeskiőrlésű kenyér^{1,3,7} Paradicsom Gyümölcs tea E: 567,43kcal, Zsír: 16,37g, Feh.: 14,44g CH: 86,90g, Cuk: 0,00g, Só: 2,19g Ca: 33,54mg
Ebéd	Erőleves cérnametéllel^{1,3} Hortobágyi aprópecsenye^{1,6,7} Csavart csőtészta^{1,3} E: 786,06kcal, Zsír: 33,27g, Feh.: 35,13g CH: 85,21g, Cuk: 0,00g, Só: 2,62g Ca: 125,22mg	Restasszony leves^{1,3,9} Paradicsomos húsgombóc^{1,3} Teljes kiőrlésű kenyér^{1,3,7} E: 807,23kcal, Zsír: 22,79g, Feh.: 32,33g CH: 112,95g, Cuk: 0,00g, Só: 3,27g Ca: 45,11mg	Karfiolleves^{1,7} Budapest sertésragu Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér^{1,3,7} E: 914,34kcal, Zsír: 30,62g, Feh.: 39,79g CH: 113,76g, Cuk: 0,00g, Só: 1,59g Ca: 129,34mg	Meggy-ananász cibere Sajtmártásos-baconos csirkemell⁷ Makaróni köret^{1,3} E: 945,90kcal, Zsír: 27,84g, Feh.: 38,21g CH: 118,71g, Cuk: 5,83g, Só: 1,82g Ca: 175,90mg	Jókai bableves^{1,3,7} Csokis csiga^{1,3,7} E: 849,27kcal, Zsír: 35,60g, Feh.: 31,07g CH: 95,55g, Cuk: 0,00g, Só: 2,85g Ca: 108,08mg
Uzsonna	Kenőmájas teljes kiőrlésű kenyér^{1,3,6,7} Kígyóuborka E: 286,20kcal, Zsír: 8,15g, Feh.: 12,57g CH: 38,14g, Cuk: 0,00g, Só: 1,61g Ca: 31,49mg	Vajkrémes teljeskiőrlésű kenyér, magyaros^{1,3,7} Zöldpaprika E: 304,40kcal, Zsír: 10,86g, Feh.: 10,41g CH: 37,89g, Cuk: 0,00g, Só: 1,14g Ca: 27,35mg	Zúzmarás teljeskiőrlésű kenyér^{1,3,7} Jégcsapretek E: 340,58kcal, Zsír: 13,18g, Feh.: 16,23g CH: 36,84g, Cuk: 0,00g, Só: 1,39g Ca: 182,09mg	Pecsenyészíros teljes kiőrlésű kenyér^{1,3,7} Savanyú apró káposzta E: 342,84kcal, Zsír: 26,69g, Feh.: 9,63g CH: 38,46g, Cuk: 0,00g, Só: 1,34g Ca: 58,13mg	Körte Túrórudi^{5,7} E: 188,70kcal, Zsír: 6,09g, Feh.: 3,45g CH: 29,79g, Cuk: 11,46g, Só: 0,01g Ca: 23,55mg

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!