



ÉTLAP

1. hét

2024. január 1 - 2024. január 5

Középiskola 3x - Kollégium

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

Normál

Étkezés	2024.01.02 Kedd	2024.01.03 Szerda	2024.01.04 Csütörtök	2024.01.05 Péntek
Reggeli	Kakaós csiga 100g ^{1,3,7} Tej ⁷ E: 601,00kcal, Zsír: 27,30g, Feh.: 16,30g CH: 68,40g, Cuk: 0,00g, Só: 1,20g	Sült császárszalonna Paradicsom Gyümölcs tea Teljes kiörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 1 173,82kcal, Zsír: 60,64g, Feh.: 24,51g CH: 126,87g, Cuk: 0,00g, Só: 5,16g	Burgonyás pogácsa 100g ^{1,7} Kakaó ⁷ E: 826,45kcal, Zsír: 20,05g, Feh.: 17,80g CH: 139,40g, Cuk: 0,00g, Só: 1,20g	Rántotta ³ Zöldpaprika Gyümölcs tea Teljes kiörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 729,20kcal, Zsír: 13,36g, Feh.: 19,07g CH: 127,91g, Cuk: 0,00g, Só: 1,52g
Ebéd	Frankfurti leves ^{1,6,7,12} Prézlis laska sárgabarack ízzel ^{1,3,6} Félbarna kenyér ¹ E: 1 511,73kcal, Zsír: 46,61g, Feh.: 42,41g CH: 225,53g, Cuk: 0,00g, Só: 6,18g	Tarhonyaleves ^{1,3,9} Székelykáposzta ^{1,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 134,30kcal, Zsír: 56,54g, Feh.: 43,03g CH: 127,42g, Cuk: 0,00g, Só: 4,49g	Zellerleves ^{1,7,9} Lecsós sertésapró ¹² Párolt rizs Félbarna kenyér ¹ E: 1 136,64kcal, Zsír: 35,17g, Feh.: 45,10g CH: 163,82g, Cuk: 0,00g, Só: 3,35g	Zöldségleves sertéshússal ^{1,3} Krumplis tészta ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 1 262,13kcal, Zsír: 26,34g, Feh.: 52,40g CH: 196,09g, Cuk: 0,00g, Só: 3,24g
Vacsora	Hamburger ^{1,3,10} Gyümölcs tea E: 1 152,86kcal, Zsír: 33,91g, Feh.: 24,48g CH: 185,07g, Cuk: 0,00g, Só: 4,78g	Kenőmájás teljes kiörlésű kenyér ^{1,3,6,7} Alma Gyümölcs tea E: 797,42kcal, Zsír: 6,81g, Feh.: 17,62g CH: 160,66g, Cuk: 0,00g, Só: 2,02g	Melegszendvics ^{1,6,7,10} Gyümölcs tea E: 875,57kcal, Zsír: 19,78g, Feh.: 25,54g CH: 147,31g, Cuk: 0,00g, Só: 3,44g	Alma Müzliszelet ^{1,5} E: 225,00kcal, Zsír: 3,37g, Feh.: 1,96g CH: 44,09g, Cuk: 4,00g, Só: 0,01g

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. Csillagfűrt