



ÉTLAP

2. hét

2024. január 8 - 2024. január 12

Középiskola 3x - Kollégium

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

Normál

Étkezés	2024.01.08 Hétfő	2024.01.09 Kedd	2024.01.10 Szerda	2024.01.11 Csütörtök	2024.01.12 Péntek
Reggeli	Tükörtojás ³ Paradicsom Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 703,36kcal, Zsír: 10,60g, Feh.: 19,07g CH: 127,11g, Cuk: 0,00g, Só: 1,57g	Búzakorpás diákrúd ^{1,7} Kakaó ⁷ kockasajt ⁷ E: 713,44kcal, Zsír: 13,40g, Feh.: 18,12g CH: 126,12g, Cuk: 0,00g, Só: 1,17g	Zöldpaprika Főtt tojás 2 db ³ Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 679,52kcal, Zsír: 7,84g, Feh.: 19,07g CH: 127,91g, Cuk: 0,00g, Só: 1,42g	Sajtos pogácsa ^{1,3,7} Tej ⁷ E: 627,00kcal, Zsír: 30,40g, Feh.: 31,00g CH: 53,80g, Cuk: 0,00g, Só: 0,30g	Bundás kenyér ^{1,3} Gyümölcs tea E: 832,56kcal, Zsír: 23,90g, Feh.: 18,62g CH: 133,46g, Cuk: 0,00g, Só: 2,01g
Ebéd	Lebbencsleves ^{1,3,9} Zöldbabfőzelék ^{1,7} Sült virsli ⁶ Félbarna kenyér ¹ E: 1 298,05kcal, Zsír: 68,84g, Feh.: 40,66g CH: 124,87g, Cuk: 0,00g, Só: 5,01g	Meggyleves ^{1,7} Mexikói sertésragu ^{1,12} Orsó tésztaköret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 1 350,46kcal, Zsír: 23,89g, Feh.: 46,58g CH: 230,61g, Cuk: 0,00g, Só: 3,05g	Köménymaglevés ^{1,3,7} Rántott hal ^{1,3,4,6} Párolt rizs Félbarna kenyér ¹ Csemege uborka E: 2 021,06kcal, Zsír: 97,10g, Feh.: 64,66g CH: 212,71g, Cuk: 0,00g, Só: 4,19g	Karfiolleves ^{1,7} Paprikás burgonya kolbásszal ¹² Félbarna kenyér ¹ Vegyes vágott ¹⁰ E: 1 251,22kcal, Zsír: 53,68g, Feh.: 40,37g CH: 142,04g, Cuk: 0,00g, Só: 4,16g	Babgulyás ^{1,3,9,12} Krémesskeksz ^{1,6,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 576,84kcal, Zsír: 40,42g, Feh.: 68,70g CH: 230,13g, Cuk: 17,45g, Só: 2,79g
Vacsora	Sertés párizsis teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Gyümölcs tea E: 726,72kcal, Zsír: 15,04g, Feh.: 16,64g CH: 127,21g, Cuk: 0,00g, Só: 2,29g	Vajkrém teljeskiőrlésű kenyér, magyaros ^{1,3,7} Alma Gyümölcs tea E: 870,52kcal, Zsír: 16,41g, Feh.: 13,86g CH: 160,33g, Cuk: 0,00g, Só: 1,48g	Szendvics paprikás szalámmal ^{1,7} Gyümölcs tea E: 962,12kcal, Zsír: 34,96g, Feh.: 26,70g CH: 134,04g, Cuk: 0,00g, Só: 3,69g	Pecsenyészíros teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Gyümölcs tea Savanyú apró káposzta E: 749,97kcal, Zsír: 32,16g, Feh.: 12,20g CH: 129,64g, Cuk: 0,00g, Só: 1,56g	Alma Ivólé E: 224,20kcal, Zsír: 1,57g, Feh.: 1,76g CH: 50,89g, Cuk: 0,00g, 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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt