



ÉTLAP

3. hét

2024. január 15 - 2024. január 19

Középiskola 3x - Kollégium

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

Normál

Étkezés	2024.01.15 Hétfő	2024.01.16 Kedd	2024.01.17 Szerda	2024.01.18 Csütörtök	2024.01.19 Péntek
Reggeli	Zöldséges felvágottas teljes kiörlésű kenyér ^{1,3,6,7} Kaliforniai paprika Gyümölcs tea E: 735,22kcal, Zsír: 14,79g, Feh.: 16,36g CH: 130,37g, Cuk: 0,00g, Só: 2,51g	Pizzás csiga 100g ^{1,7} Tej ⁷ E: 563,00kcal, Zsír: 29,50g, Feh.: 18,10g CH: 54,00g, Cuk: 0,00g, Só: 1,62g	Paradicsom Főtt (S) virsli mustárral ^{6,10} Gyümölcs tea Teljes kiörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 944,92kcal, Zsír: 28,90g, Feh.: 35,07g CH: 130,31g, Cuk: 0,00g, Só: 5,16g	Kalács ^{1,3,7} Mini margarin Kakaó ⁷ E: 914,45kcal, Zsír: 23,93g, Feh.: 22,82g CH: 154,64g, 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	Gulyásleves ^{1,3,9,12} Tejbegríz ^{1,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 344,85kcal, Zsír: 23,83g, Feh.: 49,60g CH: 231,53g, Cuk: 0,00g, Só: 3,81g	Vegyesgyümölcs cibere Karalábés húsgombóc ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 980,33kcal, Zsír: 24,08g, Feh.: 45,88g CH: 139,32g, Cuk: 0,00g, Só: 3,35g	Brokkolileves ^{1,7} Brassói aprópecsenye (sertésből) Tört burgonya Félbarna kenyér ¹ E: 1 248,45kcal, Zsír: 56,18g, Feh.: 49,66g CH: 148,40g, Cuk: 0,00g, Só: 2,31g	Pásztorleves ^{1,3,9} Alma Chilisbab ¹ Párolt rizs Félbarna kenyér ¹ E: 1 379,48kcal, Zsír: 23,65g, Feh.: 48,21g CH: 232,00g, Cuk: 0,00g, Só: 3,16g	Csontleves cérnametéllel ^{1,3} Csirkepaprikás ^{1,7,12} Copfocska tészta köret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 1 293,59kcal, Zsír: 48,13g, Feh.: 48,59g CH: 177,79g, Cuk: 0,00g, Só: 3,70g
Vacsora	Padlizsánkrémes TK kenyér ^{1,3,7,8} Gyümölcs tea E: 601,74kcal, Zsír: 2,21g, Feh.: 11,88g CH: 129,40g, Cuk: 0,00g, Só: 1,72g	Sajtkrémes teljes kiörlésű kenyér, natúr ^{1,3,7} Kígyóuborka Gyümölcs tea E: 687,22kcal, Zsír: 25,19g, Feh.: 14,71g CH: 128,97g, Cuk: 0,00g, Só: 1,91g	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	Gyümölcs tea Kenyérlángos ^{1,7} E: 1 945,62kcal, Zsír: 117,61g, Feh.: 28,78g CH: 189,05g, Cuk: 0,00g, Só: 3,76g	Molly szelet ^{6,7,8} E: 118,97kcal, Zsír: 4,75g, Feh.: 0,65g CH: 18,00g, 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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt