



ÉTLAP

4. hét

2024. január 22 - 2024. január 26

Középiskola 3x - Kollégium

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

Normál

Étkezés	2024.01.22 Hétfő	2024.01.23 Kedd	2024.01.24 Szerda	2024.01.25 Csütörtök	2024.01.26 Péntek
Reggeli	Kenőmájas teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Kaliforniai paprika Gyümölcs tea E: 662,72kcal, Zsír: 6,34g, Feh.: 17,36g CH: 130,87g, Cuk: 0,00g, Só: 2,02g	Tepertős pogácsa ^{1,3,7} Vaniliás tej ⁷ E: 829,67kcal, Zsír: 39,40g, Feh.: 18,90g CH: 99,80g, Cuk: 0,00g, Só: 2,90g	Sült császárszalonna Zöldpaprika Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 1 174,82kcal, Zsír: 60,64g, Feh.: 24,51g CH: 127,67g, Cuk: 0,00g, Só: 5,11g	Kifli, tejes 44g ^{1,7} Kakaó ⁷ kockasajt ⁷ E: 710,08kcal, Zsír: 13,78g, Feh.: 17,80g CH: 125,90g, Cuk: 0,00g, Só: 0,91g	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
Ebéd	Meggycibere Frankfurti sertéstokány ^{1,6,7,12} Csavart csőtészta ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 1 213,83kcal, Zsír: 30,23g, Feh.: 46,23g CH: 183,80g, Cuk: 0,00g, Só: 3,12g	Orosz falusi leves ^{1,3,7,12} Káposztás kocka ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 1 427,70kcal, Zsír: 41,47g, Feh.: 52,81g CH: 211,88g, Cuk: 0,00g, Só: 5,74g	Tarhonyaleves ^{1,3,9} Sajtos-tejfölös rakott csirkemell ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 468,52kcal, Zsír: 42,80g, Feh.: 70,17g CH: 174,26g, Cuk: 0,00g, Só: 3,77g	Erőleves eperlevéllel ^{1,3} Lencsefőzelék ^{1,7,12} Sertéspörkölt ¹² Félbarna kenyér ¹ E: 1 495,67kcal, Zsír: 56,58g, Feh.: 64,99g CH: 184,39g, Cuk: 0,00g, Só: 4,94g	Hamis gulyásleves ^{1,3,9} Sertés fasírt ^{1,3,6} Burgonyapüré ⁷ Félbarna kenyér ¹ Cékla E: 1 352,53kcal, Zsír: 33,22g, Feh.: 64,01g CH: 184,75g, Cuk: 0,00g, Só: 3,39g
Vacsora	Tonhalkrémes teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,4,7} Gyümölcs tea E: 706,12kcal, Zsír: 10,84g, Feh.: 21,54g CH: 126,26g, Cuk: 0,00g, Só: 1,73g	Szendvics csemege szalámival ^{1,7} Gyümölcs tea E: 938,12kcal, Zsír: 32,06g, Feh.: 27,40g CH: 134,04g, Cuk: 0,00g, Só: 3,69g	Hot-dog ^{1,6,7,10} Gyümölcs tea E: 904,62kcal, Zsír: 33,78g, Feh.: 26,17g CH: 142,91g, Cuk: 0,00g, Só: 4,91g	Csirkemell sonkás teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Kígyóuborka Gyümölcs tea E: 692,22kcal, Zsír: 9,59g, Feh.: 19,51g CH: 128,27g, Cuk: 0,00g, Só: 2,61g	Alma Nesquik szelet ^{1,7,8} E: 173,42kcal, Zsír: 1,40g, Feh.: 1,21g CH: 36,44g, Cuk: 0,00g, Só: 0,03g

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