



ÉTLAP

5. hét

2024. január 29 - 2024. február 2

Középiskola 3x - Kollégium

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

Normál

Étkezés	2024.01.29 Hétfő	2024.01.30 Kedd	2024.01.31 Szerda	2024.02.01 Csütörtök	2024.02.02 Péntek
Reggeli	Zala felvágottas teljeskiörlésű kenyér ^{1,3,6,7} Kígyóuborka Gyümölcs tea E: 783,22kcal, Zsír: 19,03g, Feh.: 20,87g CH: 128,18g, Cuk: 0,00g, Só: 2,91g	Vaníliás csiga ^{1,3,7} Tej ⁷ E: 612,07kcal, Zsír: 17,00g, Feh.: 19,00g CH: 92,80g, Cuk: 0,00g, Só: 1,08g	Kaliforniai paprika Főtt tojás 2 db ³ Gyümölcs tea kockasajt ⁷ Teljes kiörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 715,05kcal, Zsír: 10,29g, Feh.: 20,18g CH: 130,68g, Cuk: 0,00g, Só: 1,54g	Gyümölcs joghurt ⁷ Sajtos croissant 100g ^{1,3,7} E: 415,25kcal, Zsír: 25,44g, Feh.: 12,95g CH: 36,68g, Cuk: 9,75g, Só: 1,76g	Paradicsom Sült debreceni kolbász mustárral ¹⁰ Gyümölcs tea Teljes kiörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 1 204,36kcal, Zsír: 58,26g, Feh.: 33,15g CH: 129,99g, Cuk: 0,00g, Só: 4,84g
Ebéd	Palócleves ^{1,7,12} Dejós laska ^{1,3,8} Félbarna kenyér ¹ E: 1 510,89kcal, Zsír: 52,34g, Feh.: 54,24g CH: 200,40g, Cuk: 2,00g, Só: 2,45g	Karalábéleves ^{1,7} Reszelt sertésmáj ¹² Tört burgonya Félbarna kenyér ¹ Vegyes vágott ¹⁰ E: 1 278,17kcal, Zsír: 66,64g, Feh.: 51,76g CH: 149,14g, Cuk: 0,00g, Só: 3,55g	Lebbencsleves ^{1,3,9} Rakott zöldbab ⁷ Félbarna kenyér ¹ E: 1 168,39kcal, Zsír: 42,54g, Feh.: 45,08g CH: 143,37g, Cuk: 0,00g, Só: 2,44g	Francia hagymaleves ^{1,3,7,12} Hentestokány ^{1,6,10,12} Szarvacska tésztaköret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 1 169,76kcal, Zsír: 38,06g, Feh.: 49,54g CH: 151,69g, Cuk: 0,30g, Só: 3,09g	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7} Rántott sertésszelet ^{1,3,6} Kukoricás rizs Félbarna kenyér ¹ Csemege uborka E: 1 543,15kcal, Zsír: 42,01g, Feh.: 55,95g CH: 227,07g, Cuk: 0,00g, Só: 3,37g
Vacsora	Alma Tojáskrémés teljes kiörlésű kenyér ^{1,3,7,10} Gyümölcs tea E: 824,46kcal, Zsír: 10,64g, Feh.: 15,86g CH: 159,28g, Cuk: 0,00g, Só: 1,78g	Bundás kenyér ^{1,3} Zöldpaprika Gyümölcs tea E: 842,56kcal, Zsír: 24,00g, Feh.: 19,07g CH: 134,91g, Cuk: 0,00g, Só: 2,01g	Pizza szelet ^{1,7} Gyümölcs tea E: 1 010,85kcal, Zsír: 27,58g, Feh.: 26,46g CH: 162,84g, Cuk: 1,40g, Só: 2,79g	Hagymás rántotta ³ Jégcsapretek Gyümölcs tea Teljes kiörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 697,48kcal, Zsír: 9,46g, Feh.: 19,33g CH: 128,91g, Cuk: 0,00g, Só: 1,54g	Ivólé Müzliszelet ^{1,5} E: 152,80kcal, Zsír: 3,80g, Feh.: 2,20g CH: 30,00g, Cuk: 4,00g, Só: 0,00g

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