



ÉTLAP

6. hét

2024. február 5 - 2024. február 9

Középiskola 3x - Kollégium

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

Normál

Étkezés	2024.02.05 Hétfő	2024.02.06 Kedd	2024.02.07 Szerda	2024.02.08 Csütörtök	2024.02.09 Péntek
Reggeli	Paprikás szalámis teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Zöldpaprika Gyümölcs tea E: 885,72kcal, Zsír: 30,04g, Feh.: 21,41g CH: 127,87g, Cuk: 0,00g, Só: 3,41g	Csokis gabonapehely ^{1,6} Tej ⁷ E: 431,90kcal, Zsír: 10,36g, Feh.: 14,95g CH: 66,44g, Cuk: 0,00g, Só: 0,45g	Vajkrémes teljeskiőrlésű kenyér, magyaros ^{1,3,7} Kaliforniai paprika Gyümölcs tea E: 735,82kcal, Zsír: 15,94g, Feh.: 13,60g CH: 130,54g, Cuk: 0,00g, Só: 1,48g	Sajtos pogácsa ^{1,3,7} Kakaó ⁷ E: 999,50kcal, Zsír: 30,94g, Feh.: 31,77g CH: 145,64g, Cuk: 0,00g, Só: 0,36g	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	Töklevés ^{1,7} Lecsós sertésapró ¹² Párolt rizs Félbarna kenyér ¹ E: 1 238,80kcal, Zsír: 40,84g, Feh.: 44,19g CH: 178,44g, Cuk: 0,00g, Só: 4,56g	Tarhonyaleves ^{1,3,9} Zöldborsó főzelék ^{1,7} Sertés fasírt ^{1,3,6} Félbarna kenyér ¹ E: 1 313,52kcal, Zsír: 46,60g, Feh.: 48,70g CH: 164,44g, Cuk: 0,00g, Só: 3,94g	Tárkonyos csirkeraguleves ¹ Tejbegríz ^{1,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 271,38kcal, Zsír: 31,20g, Feh.: 40,39g CH: 210,13g, Cuk: 0,00g, Só: 3,30g	Karfiolleves ^{1,7} Brassói aprópecsenye (sertésből) Tört burgonya Félbarna kenyér ¹ Vegyes vágott ¹⁰ E: 1 227,69kcal, Zsír: 54,13g, Feh.: 47,30g CH: 149,71g, Cuk: 0,00g, Só: 2,22g	Egres leves ^{1,7} Csirkepörkölt ¹² Orsó tésztaköret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ Csemege uborka E: 1 228,03kcal, Zsír: 28,46g, Feh.: 41,81g CH: 216,80g, Cuk: 0,00g, Só: 3,61g
Vacsora	Sajtkrémes teljes kiőrlésű kenyér, natúr ^{1,3,7} Alma Gyümölcs tea E: 851,32kcal, Zsír: 25,80g, Feh.: 15,24g CH: 165,04g, Cuk: 0,00g, Só: 1,92g	Pecsenyezsíros teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Jégcsapretek Gyümölcs tea E: 737,13kcal, Zsír: 32,01g, Feh.: 11,65g CH: 127,56g, Cuk: 0,00g, Só: 1,28g	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	Zöldpaprika Főtt (S) virsli mustárral ^{6,10} Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 945,92kcal, Zsír: 28,90g, Feh.: 35,07g CH: 131,11g, Cuk: 0,00g, Só: 5,11g	Alma Kókuszrúd ^{1,3,7} E: 495,60kcal, Zsír: 19,66g, Feh.: 7,88g CH: 66,62g, 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