



ÉTLAP

7. hét

2024. február 12 - 2024. február 16

Középiskola 3x - Kollégium

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

Normál

Étkezés	2024.02.12 Hétfő	2024.02.13 Kedd	2024.02.14 Szerda	2024.02.15 Csütörtök	2024.02.16 Péntek
Reggeli	Sajtkrémés szezámós zsemle, snidlinges ^{1,7,11} Paradicsom Gyümölcs tea E: 704,12kcal, Zsír: 22,64g, Feh.: 8,15g CH: 114,82g, Cuk: 0,00g, Só: 0,88g	Tepertős pogácsa ^{1,3,7} Tej ⁷ E: 676,39kcal, Zsír: 39,74g, Feh.: 19,26g CH: 60,35g, Cuk: 0,00g, Só: 2,91g	Körözöttes teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Zöldpaprika Gyümölcs tea E: 685,72kcal, Zsír: 9,14g, Feh.: 17,01g CH: 129,97g, Cuk: 0,00g, Só: 1,96g	Kalács ^{1,3,7} Mini margarin Kakaó ⁷ E: 915,50kcal, Zsír: 22,82g, Feh.: 19,99g CH: 163,18g, Cuk: 0,00g, Só: 1,26g	Rántotta ³ Jégcsapretek Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 726,54kcal, Zsír: 13,31g, Feh.: 19,19g CH: 127,82g, Cuk: 0,00g, Só: 1,54g
Ebéd	Savanyú burgonyaleves ^{1,12} Túrós laska ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 554,24kcal, Zsír: 71,62g, Feh.: 56,89g CH: 165,68g, Cuk: 0,00g, Só: 2,43g	Magyaros gombaleves ^{1,3,9} Rakott karfiol ⁷ Félbarna kenyér ¹ E: 1 086,75kcal, Zsír: 34,12g, Feh.: 48,49g CH: 138,94g, Cuk: 0,00g, Só: 2,63g	Alma cibere Bolognai spagetti ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 251,66kcal, Zsír: 36,71g, Feh.: 53,49g CH: 172,55g, Cuk: 0,25g, Só: 3,24g	Restasszony leves ^{1,3,9} Ananászos csirkecsomb filé ^{1,7} Párolt rizs Félbarna kenyér ¹ E: 1 124,43kcal, Zsír: 31,93g, Feh.: 37,60g CH: 175,25g, Cuk: 3,18g, Só: 3,95g	Zöldségleves eperlevéllel ^{1,3} Sertéspörkölt ¹² Sárgaborsó főzelék ^{1,12} Félbarna kenyér ¹ E: 1 250,11kcal, Zsír: 46,69g, Feh.: 65,37g CH: 158,99g, Cuk: 0,00g, Só: 4,83g
Vacsora	Kenőmájas teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Alma Gyümölcs tea E: 820,82kcal, Zsír: 6,90g, Feh.: 17,74g CH: 165,79g, Cuk: 0,00g, Só: 2,02g	Csirkemell sonkás teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Kápia paprika Gyümölcs tea E: 698,22kcal, Zsír: 9,64g, Feh.: 19,66g CH: 129,42g, Cuk: 0,00g, Só: 2,61g	Bundás kenyér ^{1,3} Gyümölcs tea E: 832,56kcal, Zsír: 23,90g, Feh.: 18,62g CH: 133,46g, Cuk: 0,00g, Só: 2,01g	Vajkrémés teljeskiőrlésű kenyér, magyaros ^{1,3,7} Paradicsom Gyümölcs tea E: 731,32kcal, Zsír: 15,94g, Feh.: 13,55g CH: 128,49g, Cuk: 0,00g, Só: 1,53g	Ivólé Mártott ostyaszelet 1db ^{1,5,6,11} E: 232,30kcal, Zsír: 11,20g, Feh.: 2,83g CH: 32,50g, Cuk: 0,00g, Só: 0,02g

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