



ÉTLAP

8. hét

2024. február 19 - 2024. február 23

Középiskola 3x - Kollégium

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

Normál

Étkezés	2024.02.19 Hétfő	2024.02.20 Kedd	2024.02.21 Szerda	2024.02.22 Csütörtök	2024.02.23 Péntek
Reggeli	Vajkrémes magvas zsemle, natur ^{1,6,7,11} Zöldpaprika Gyümölcs tea E: 606,50kcal, Zsír: 13,38g, Feh.: 9,39g CH: 112,53g, Cuk: 0,00g, Só: 1,23g	Pizzás csiga 100g ^{1,7} Kakaó ⁷ E: 935,50kcal, Zsír: 30,04g, Feh.: 18,87g CH: 145,84g, Cuk: 0,00g, Só: 1,68g	Margarinos teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Paradicsom Főtt tojás 2 db ³ Gyümölcs tea E: 714,52kcal, Zsír: 11,84g, Feh.: 19,15g CH: 127,15g, Cuk: 0,00g, Só: 1,63g	Sajtos rúd 50g ^{1,3,7} Tej ⁷ E: 368,50kcal, Zsír: 18,90g, Feh.: 14,10g CH: 32,80g, Cuk: 0,00g, Só: 1,25g	Tükörtojás ³ Kaliforniai paprika Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 707,86kcal, Zsír: 10,60g, Feh.: 19,12g CH: 129,16g, Cuk: 0,00g, Só: 1,52g
Ebéd	Vegyesgyümölcs cibere Csikóstokány ^{1,7} Szarvacska tésztaköret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 1 108,82kcal, Zsír: 26,11g, Feh.: 46,43g CH: 167,87g, Cuk: 0,00g, Só: 2,34g	Pásztorleves ^{1,3,9} Szárzababfőzelék ^{1,7,12} Sült virsli ⁶ Félbarna kenyér ¹ E: 1 625,19kcal, Zsír: 61,34g, Feh.: 59,65g CH: 204,23g, Cuk: 0,00g, Só: 5,15g	Palócleves ^{1,7,12} Almás rétes ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 086,96kcal, Zsír: 36,17g, Feh.: 37,43g CH: 147,64g, Cuk: 0,00g, Só: 2,43g	Tejfölös zöldborsóleves ^{1,7} Sült csirkecomb ¹² Párolt rizs Lilakáposzta saláta ^{3,7,10} Félbarna kenyér ¹ E: 1 775,96kcal, Zsír: 92,83g, Feh.: 60,01g CH: 162,34g, Cuk: 0,00g, Só: 6,29g	Sóskaleves ^{1,7} Reszelt sertésmáj ¹² Tört burgonya Félbarna kenyér ¹ Vegyes vágott ¹⁰ E: 1 370,47kcal, Zsír: 59,83g, Feh.: 51,49g CH: 187,08g, Cuk: 0,00g, Só: 3,47g
Vacsora	Tonhalkrémes teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,4,7} Alma Gyümölcs tea E: 877,72kcal, Zsír: 11,50g, Feh.: 22,42g CH: 163,88g, Cuk: 0,00g, Só: 1,74g	Olasz felvágottas teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Kápia paprika Gyümölcs tea E: 754,72kcal, Zsír: 16,14g, Feh.: 18,16g CH: 130,27g, Cuk: 0,00g, Só: 2,46g	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	Parizerkrémes teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Jégcsapretek Gyümölcs tea E: 743,06kcal, Zsír: 16,09g, Feh.: 17,23g CH: 128,58g, Cuk: 0,00g, Só: 2,35g	Ivólé Sport szelet 1db ^{1,6,7,8} E: 209,61kcal, Zsír: 5,65g, Feh.: 2,30g CH: 39,17g, Cuk: 0,00g, Só: 0,04g

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