



ÉTLAP

10. hét

2024. március 4 - 2024. március 8

Középiskola 3x - Kollégium

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

Normál

Étkezés	2024.03.04 Hétfő	2024.03.05 Kedd	2024.03.06 Szerda	2024.03.07 Csütörtök	2024.03.08 Péntek
Reggeli	Sajtos párizsis teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Zöldpaprika Gyümölcs tea E: 758,72kcal, Zsír: 16,64g, Feh.: 18,11g CH: 129,67g, Cuk: 0,00g, Só: 2,38g Ca: 187,83mg	Kakaókrémes croissant 100g ^{1,3,7} Tej ⁷ E: 495,00kcal, Zsír: 21,40g, Feh.: 14,60g CH: 60,80g, Cuk: 0,00g, Só: 1,14g Ca: 441,09mg	Kaliforniai paprika Főtt virsli, ketchup ⁶ Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 875,72kcal, Zsír: 22,20g, Feh.: 29,61g CH: 135,27g, Cuk: 0,00g, Só: 4,26g Ca: 66,83mg	Burgonyás pogácsa 100g ^{1,7} Kakaó ⁷ E: 827,50kcal, Zsír: 18,94g, Feh.: 14,97g CH: 147,94g, Cuk: 0,00g, Só: 1,20g Ca: 409,38mg	Kígyóuborka Sült debreceni kolbász mustárral ¹⁰ Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 1 202,86kcal, Zsír: 58,21g, Feh.: 33,05g CH: 130,89g, Cuk: 0,00g, Só: 4,79g Ca: 70,73mg
Ebéd	Gulyásleves ^{1,3,9,12} Krémescsusz ^{1,6,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 375,43kcal, Zsír: 29,65g, Feh.: 54,39g CH: 221,65g, Cuk: 17,90g, Só: 3,37g Ca: 675,96mg	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7} Sertéspörkölt ¹² Szarvacska tésztaköret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ Cékla E: 1 418,63kcal, Zsír: 45,48g, Feh.: 52,19g CH: 215,82g, Cuk: 0,00g, Só: 2,82g Ca: 144,51mg	Lebbencsleves ^{1,3,9} Lencsefőzelék ^{1,7,12} Sertés fasírt ^{1,3,6} Félbarna kenyér ¹ E: 1 502,00kcal, Zsír: 48,99g, Feh.: 66,60g CH: 191,69g, Cuk: 0,00g, Só: 2,71g Ca: 163,36mg	Csontleves eperlevéllel ^{1,3} Rakott inyenc zöldségek ⁷ Félbarna kenyér ¹ E: 1 047,12kcal, Zsír: 22,77g, Feh.: 44,37g CH: 146,47g, Cuk: 0,00g, Só: 3,31g Ca: 152,26mg	Köménymagleves ^{1,3,7} Brassói aprópecsenye (sertésből) Tört burgonya Félbarna kenyér ¹ Vegyes vágott ¹⁰ E: 1 215,35kcal, Zsír: 53,16g, Feh.: 47,43g CH: 148,53g, Cuk: 0,00g, Só: 2,14g Ca: 191,26mg
Vacsora	Gyümölcs tea Kenyerílangos ^{1,7} E: 2 011,54kcal, Zsír: 124,01g, Feh.: 29,64g CH: 190,08g, Cuk: 0,00g, Só: 3,79g Ca: 300,12mg	Zöldséges felvágottas teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Paradicsom Gyümölcs tea E: 731,26kcal, Zsír: 14,80g, Feh.: 16,33g CH: 128,35g, Cuk: 0,00g, Só: 2,56g Ca: 51,96mg	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 Ca: 236,19mg	Tükörtojás ³ Póréhagyma Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 712,81kcal, Zsír: 10,65g, Feh.: 19,72g CH: 129,61g, Cuk: 0,00g, Só: 1,52g Ca: 101,05mg	Ivólé Kókuszrúd ^{1,3,7} E: 400,00kcal, Zsír: 20,00g, Feh.: 8,00g CH: 47,40g, Cuk: 0,00g, Só: 0,00g Ca: 2,76mg

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. Csillagfű