



ÉTLAP

11. hét

2024. március 11 - 2024. március 15

Középiskola 3x - Kollégium

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

Normál

Étkezés	2024.03.11 Hétfő	2024.03.12 Kedd	2024.03.13 Szerda	2024.03.14 Csütörtök	2024.03.15 Péntek
Reggeli	Olasz felvágottas teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Paradicsom Gyümölcs tea E: 750,76kcal, Zsír: 16,15g, Feh.: 18,13g CH: 128,25g, Cuk: 0,00g, Só: 2,51g Ca: 43,65mg	Pizzás csiga 100g ^{1,7} Vaniliás tej ⁷ E: 723,00kcal, Zsír: 29,50g, Feh.: 18,10g CH: 94,00g, Cuk: 0,00g, Só: 1,56g Ca: 360,24mg	Sült császárszalonna Kaliforniai paprika Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 1 178,32kcal, Zsír: 60,64g, Feh.: 24,56g CH: 128,92g, Cuk: 0,00g, Só: 5,11g Ca: 40,93mg	Pudingos párna 60g ^{1,3,7} Tej ⁷ E: 369,00kcal, Zsír: 18,54g, Feh.: 12,72g CH: 38,46g, Cuk: 8,90g, Só: 0,66g Ca: 408,65mg	
Ebéd	Babgulyás ^{1,3,9,12} Tejbegríz ^{1,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 556,39kcal, Zsír: 35,01g, Feh.: 64,50g CH: 240,95g, Cuk: 0,00g, Só: 3,07g Ca: 630,79mg	Karfiolleves ^{1,7} Paprikás burgonya virslivel ^{6,12} Félbarna kenyér ¹ Csemege uborka E: 1 129,14kcal, Zsír: 41,67g, Feh.: 38,61g CH: 141,22g, Cuk: 0,00g, Só: 4,26g Ca: 153,88mg	Magyaros gombaleves ^{1,3,9} Sajtmártásos csirkemell ⁷ Párolt rizs Félbarna kenyér ¹ E: 1 398,46kcal, Zsír: 33,75g, Feh.: 69,70g CH: 173,82g, Cuk: 0,00g, Só: 3,35g Ca: 327,08mg	Alma-sárgabarack leves ^{1,7} Sült csirkecomb ¹² Párolt ínyenc zöldség ¹⁰ Félbarna kenyér ¹ E: 1 373,97kcal, Zsír: 42,71g, Feh.: 58,92g CH: 175,43g, Cuk: 0,00g, Só: 8,82g Ca: 164,77mg	
Vacsora	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 Ca: 240,11mg	Rántotta ³ Zöldpaprika Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 729,20kcal, Zsír: 13,36g, Feh.: 19,07g CH: 127,91g, Cuk: 0,00g, Só: 1,52g Ca: 63,55mg	Fokhagymás felvágottas teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Gyümölcs tea E: 803,22kcal, Zsír: 24,04g, Feh.: 15,66g CH: 127,17g, Cuk: 0,00g, Só: 2,23g Ca: 32,23mg	Alma Balatonszelet ^{1,3,5,11} E: 325,50kcal, Zsír: 8,88g, Feh.: 2,77g CH: 55,41g, Cuk: 0,00g, Só: 0,01g Ca: 23,10mg	

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