



ÉTLAP

2024.03.11 - 2024.03.17

11. hét

Normál 1x

Normál

Főzőkonyha: Kollégium Konyha, 4150 Püspökladány, Hősök tere 2.

tel.: 06-54/740-890 ; e-mail: konyha.kollegium@gmail.com

Dátum	Ebéd
2024.03.11 Hétfő	Babgulyás ^{1,3,9,12} Tejbegríz ^{1,7}
	E: 1 352,91kcal, Zsír: 34,77g, Feh.: 58,77g, CH: 197,17g, Cuk: 0,00g, Só: 2,31g, Ca: 645,51mg
2024.03.12 Kedd	Karfiolleves ^{1,7} Paprikás burgonya virslivel ^{6,12} Csemege uborka
	E: 1 044,14kcal, Zsír: 43,86g, Feh.: 34,55g, CH: 118,30g, Cuk: 0,00g, Só: 3,84g, Ca: 157,93mg
2024.03.13 Szerda	Magyaros gombaleves ^{1,3,9} Sajtmártásos csirkemell ⁷ Párolt rizs
	E: 1 198,25kcal, Zsír: 34,74g, Feh.: 61,83g, CH: 130,70g, Cuk: 0,00g, Só: 2,25g, Ca: 337,60mg
2024.03.14 Csütörtök	Alma-sárgabarack leves ^{1,7} Sült csirkecomb ¹² Párolt ínycenc zöldség ¹⁰
	E: 1 182,42kcal, Zsír: 47,17g, Feh.: 50,98g, CH: 126,28g, Cuk: 0,00g, Só: 7,68g, Ca: 184,74mg
2024.03.15 Péntek	Francia hagymaleves ^{1,3,7,12} Marhapörkölt ¹² Tarhonya köret ^{1,3} Cékla
	E: 1 629,16kcal, Zsír: 100,39g, Feh.: 53,60g, CH: 142,64g, Cuk: 0,40g, Só: 4,56g, Ca: 235,66mg
2024.03.16 Szombat	Tavaszi zöldségleves cérnametéllel ^{1,3} Burgonyapüré ⁷ Sült kolbász (S) Vegyes vágott ¹⁰
	E: 1 169,93kcal, Zsír: 59,45g, Feh.: 39,99g, CH: 113,27g, Cuk: 0,00g, Só: 4,28g, Ca: 212,23mg
2024.03.17 Vasárnap	Erdei gyümölcsleves ^{1,7} Rántott csirkemell ^{1,3,6} Kukoricás rizs
	E: 1 964,09kcal, Zsír: 70,09g, Feh.: 51,33g, CH: 252,97g, Cuk: 0,00g, Só: 1,94g, Ca: 116,59mg

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

Élelmezésvezető: Kiss Nikolett

Tápl. tud. szakember: Duró Zoltánné

A változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk!