



ÉTLAP

13. hét

2024. március 25 - 2024. március 29

Középiskola 3x - Kollégium

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

Normál

| Étkezés | 2024.03.25<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                           | 2024.03.26<br>Kedd                                                                                                                                                                                                | 2024.03.27<br>Szerda                                                                                                                                                                                       | 2024.03.28<br>Csütörtök | 2024.03.29<br>Péntek |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------|
| Reggeli | Sajtos párizsis teljeskiőrlésű kenyér <sup>1,3,6,7</sup><br>Gyümölcs tea<br>E: 748,72kcal, Zsír: 16,54g, Feh.: 17,66g<br>CH: 128,22g, Cuk: 0,00g, Só: 2,38g<br>Ca: 181,83mg                                                                                   | Tepertős pogácsa <sup>1,3,7</sup><br>Kakaó <sup>7</sup><br>E: 1 042,17kcal, Zsír: 39,94g, Feh.: 19,67g<br>CH: 151,64g, Cuk: 0,00g, Só: 2,90g<br>Ca: 409,38mg                                                      | Csemege szalámis teljeskiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup><br>Kaliforniai paprika<br>Gyümölcs tea<br>E: 865,22kcal, Zsír: 27,14g, Feh.: 22,16g<br>CH: 129,12g, Cuk: 0,00g, Só: 3,41g<br>Ca: 44,73mg           |                         |                      |
| Ebéd    | Zöldségleves eperlevéllel <sup>1,3</sup><br>Édes-savanyú sertésragu <sup>6</sup><br>Spagetti tésztaköret <sup>1,3</sup><br>Félbarna kenyér <sup>1</sup><br>E: 1 240,72kcal, Zsír: 31,68g, Feh.: 50,76g<br>CH: 184,97g, Cuk: 16,49g, Só: 5,15g<br>Ca: 139,51mg | Zöldbableves <sup>1,7</sup><br>Lecsós csirkemell <sup>12</sup><br>Párolt rizs<br>Félbarna kenyér <sup>1</sup><br>E: 1 373,21kcal, Zsír: 42,33g, Feh.: 54,80g<br>CH: 179,85g, Cuk: 0,00g, Só: 5,87g<br>Ca: 76,84mg | Pásztorleves <sup>1,3,9</sup><br>Paradicsomos húsgombóc <sup>1,3</sup><br>Félbarna kenyér <sup>1</sup><br>E: 1 131,39kcal, Zsír: 22,43g, Feh.: 45,34g<br>CH: 181,03g, Cuk: 0,00g, Só: 2,77g<br>Ca: 61,42mg |                         |                      |
| Vacsora | Rántotta <sup>3</sup><br>Zöldpaprika<br>Gyümölcs tea<br>Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup><br>E: 729,20kcal, Zsír: 13,36g, Feh.: 19,07g<br>CH: 127,91g, Cuk: 0,00g, Só: 1,52g<br>Ca: 63,55mg                                                             | Melegszendvics <sup>1,6,7,10</sup><br>Gyümölcs tea<br>E: 875,57kcal, Zsír: 19,78g, Feh.: 25,54g<br>CH: 147,31g, Cuk: 0,00g, Só: 3,44g<br>Ca: 240,11mg                                                             | Ivólé<br>Kókuszrúd <sup>1,3,7</sup><br>E: 400,00kcal, Zsír: 20,00g, Feh.: 8,00g<br>CH: 47,40g, Cuk: 0,00g, Só: 0,00g<br>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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt