



ÉTLAP

14. hét

2024. április 1 - 2024. április 5

Középiskola 3x - Kollégium

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

Normál

Étkezés	2024.04.01 Hétfő	2024.04.02 Kedd	2024.04.03 Szerda	2024.04.04 Csütörtök	2024.04.05 Péntek
Reggeli			Sült császárszalonna Paradicsom Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 1 170,51kcal, Zsír: 60,62g, Feh.: 24,50g CH: 126,08g, Cuk: 0,00g, Só: 5,16g Ca: 43,64mg	Kakaós csiga 100g ^{1,3,7} Tej ⁷ E: 601,00kcal, Zsír: 27,30g, Feh.: 16,30g CH: 68,40g, Cuk: 0,00g, Só: 1,14g Ca: 360,00mg	Tonhalkrémés vizeszsemle ^{1,4} Kígyóuborka Gyümölcs tea E: 613,59kcal, Zsír: 10,40g, Feh.: 16,22g CH: 112,77g, Cuk: 0,00g, Só: 1,22g Ca: 19,92mg
Ebéd			Tárkonyos-tejfölös raguleves ^{1,7} Lekváros bukta ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 191,61kcal, Zsír: 33,06g, Feh.: 33,48g CH: 195,56g, Cuk: 0,00g, Só: 3,30g Ca: 117,33mg	Édeskáposzta leves ^{1,7} Mexikói sertésragu ^{1,12} Szarvacska tésztaköret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 1 356,97kcal, Zsír: 39,14g, Feh.: 51,32g CH: 198,76g, Cuk: 0,00g, Só: 5,16g Ca: 194,03mg	Paradicsomleves ^{1,3} Rakott burgonya ^{1,3,6,7,10} Félbarna kenyér ¹ E: 1 790,15kcal, Zsír: 77,98g, Feh.: 51,50g CH: 211,60g, Cuk: 0,00g, Só: 3,69g Ca: 243,85mg
Vacsora			Sonkakrémés teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Alma Gyümölcs tea E: 843,47kcal, Zsír: 9,17g, Feh.: 19,99g CH: 163,50g, Cuk: 0,00g, Só: 2,57g Ca: 62,94mg	Tükörtojás ³ Zöldpaprika Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 700,51kcal, Zsír: 10,57g, Feh.: 19,04g CH: 127,08g, Cuk: 0,00g, Só: 1,52g Ca: 62,34mg	Alma Ivólé Müzliszelet ^{1,5} E: 324,40kcal, Zsír: 4,46g, Feh.: 3,08g CH: 67,62g, Cuk: 4,00g, Só: 0,01g Ca: 49,86mg

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