



# ÉTLAP

15. hét

2024. április 8 - 2024. április 12

Középiskola 3x - Kollégium

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

Normál

| Étkezés | 2024.04.08<br>Hétfő                                                                                                                                                                                | 2024.04.09<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                       | 2024.04.10<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                    | 2024.04.11<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                       | 2024.04.12<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | Paprikás szalámis teljeskiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup><br>Kígyóuborka<br>Gyümölcs tea<br>E: 910,81kcal, Zsír: 28,56g, Feh.: 21,68g<br>CH: 128,89g, Cuk: 0,00g, Só: 3,41g<br>Ca: 47,52mg          | Sajtos croissant 100g <sup>1,3,7</sup><br>Vaniliás tej <sup>7</sup><br>E: 654,00kcal, Zsír: 29,40g, Feh.: 17,60g<br>CH: 82,80g, Cuk: 0,00g, Só: 1,64g<br>Ca: 360,24mg                                                                    | Bundás kenyér <sup>1,3</sup><br>Gyümölcs tea<br>E: 828,71kcal, Zsír: 23,87g, Feh.: 18,59g<br>CH: 132,63g, Cuk: 0,00g, Só: 2,00g<br>Ca: 46,35mg                                                                                          | Burgonyás pogácsa 100g <sup>1,7</sup><br>Tej <sup>7</sup><br>E: 455,00kcal, Zsír: 18,40g, Feh.: 14,20g<br>CH: 56,10g, Cuk: 0,00g, Só: 1,14g<br>Ca: 360,00mg                                                                                                   | Zala felvágottas graham zsemle <sup>1,6</sup><br>Kápia paprika<br>Gyümölcs tea<br>E: 655,22kcal, Zsír: 17,10g, Feh.: 13,21g<br>CH: 110,45g, Cuk: 0,00g, Só: 2,17g<br>Ca: 14,73mg                                                                              |
| Ebéd    | Babgulyás <sup>1,3,9,12</sup><br>Túrós batyu <sup>1,3,7</sup><br>Félbarna kenyér <sup>1</sup><br>E: 1 488,89kcal, Zsír: 34,89g, Feh.: 65,11g<br>CH: 220,04g, Cuk: 4,00g, Só: 2,33g<br>Ca: 133,59mg | Lebbencsleves <sup>1,3,9</sup><br>Fokhagymás aprópecsenye <sup>9,10</sup><br>Tört burgonya<br>Félbarna kenyér <sup>1</sup><br>Cékla<br>E: 1 239,60kcal, Zsír: 53,49g, Feh.: 52,26g<br>CH: 156,57g, Cuk: 0,00g, Só: 4,14g<br>Ca: 108,89mg | Erőleves cérnametéllel <sup>1,3</sup><br>Lencsefőzelék <sup>1,7,12</sup><br>Sült debreceni kolbász<br>Félbarna kenyér <sup>1</sup><br>E: 1 518,28kcal, Zsír: 63,05g, Feh.: 57,51g<br>CH: 169,74g, Cuk: 0,00g, Só: 7,11g<br>Ca: 180,71mg | Francia hagymaleves <sup>1,3,7,12</sup><br>Marhapörkölt <sup>12</sup><br>Tarhonya köret <sup>1,3</sup><br>Félbarna kenyér <sup>1</sup><br>Csemege uborka<br>E: 1 424,37kcal, Zsír: 70,65g, Feh.: 57,62g<br>CH: 154,88g, Cuk: 0,30g, Só: 3,55g<br>Ca: 146,03mg | Eper-sárgabarack leves <sup>1,7</sup><br>Rántott csirkemell <sup>1,3,6</sup><br>Rizi-bizi<br>Félbarna kenyér <sup>1</sup><br>Vegyes vágott <sup>10</sup><br>E: 1 921,64kcal, Zsír: 63,89g, Feh.: 63,74g<br>CH: 236,42g, Cuk: 0,00g, Só: 2,69g<br>Ca: 135,88mg |
| Vacsora | Hagymás rántotta <sup>3</sup><br>Gyümölcs tea<br>Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup><br>E: 686,57kcal, Zsír: 9,38g, Feh.: 18,75g<br>CH: 126,77g, Cuk: 0,00g, Só: 1,51g<br>Ca: 60,99mg          | Gyümölcs tea<br>Kenyerlángos <sup>1,7</sup><br>E: 1 941,77kcal, Zsír: 117,58g, Feh.: 28,75g<br>CH: 188,23g, Cuk: 0,00g, Só: 3,75g<br>Ca: 257,31mg                                                                                        | Parizerkrémes teljeskiőrlésű kenyér <sup>1,3,6,7</sup><br>Zöldpaprika<br>Gyümölcs tea<br>E: 741,87kcal, Zsír: 16,11g, Feh.: 17,08g<br>CH: 127,84g, Cuk: 0,00g, Só: 2,34g<br>Ca: 49,02mg                                                 | Hot-dog <sup>1,6,7,10</sup><br>Gyümölcs tea<br>E: 900,77kcal, Zsír: 33,75g, Feh.: 26,14g<br>CH: 142,08g, Cuk: 0,00g, Só: 4,91g<br>Ca: 66,52mg                                                                                                                 | Banán<br>Zabszelet <sup>1,3,7</sup><br>E: 442,50kcal, Zsír: 9,60g, Feh.: 6,45g<br>CH: 79,95g, Cuk: 0,00g, Só: 0,47g<br>Ca: 12,00mg                                                                                                                            |

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