



ÉTLAP

17. hét

2024. április 22 - 2024. április 26

Középiskola 3x - Kollégium

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

Normál

Étkezés	2024.04.22 Hétfő	2024.04.23 Kedd	2024.04.24 Szerda	2024.04.25 Csütörtök	2024.04.26 Péntek
Reggeli	Csemege szalámis teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Kígyóborka Ivólé E: 609,50kcal, Zsír: 28,05g, Feh.: 22,95g CH: 65,15g, Cuk: 0,00g, Só: 3,41g Ca: 49,25mg	Fahéjas csiga 100g ^{1,3,7} Tej ⁷ E: 501,00kcal, Zsír: 24,30g, Feh.: 13,50g CH: 55,80g, Cuk: 0,00g, Só: 0,84g Ca: 360,00mg	Sült császárszalonna Paradicsom Limonádé Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 974,24kcal, Zsír: 60,65g, Feh.: 24,52g CH: 76,89g, Cuk: 0,00g, Só: 5,16g Ca: 44,55mg	Kalács ^{1,3,7} Mini méz Mini margarin Vaniliás tej ⁷ E: 824,60kcal, Zsír: 22,28g, Feh.: 19,34g CH: 144,30g, Cuk: 0,00g, Só: 1,14g Ca: 361,44mg	Rántotta ³ Zöldpaprika Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 725,35kcal, Zsír: 13,33g, Feh.: 19,04g CH: 127,08g, Cuk: 0,00g, Só: 1,52g Ca: 62,34mg
Ebéd	Gulyásleves ^{1,3,9,12} Krémessz ^{1,6,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 429,62kcal, Zsír: 29,01g, Feh.: 52,72g CH: 238,38g, Cuk: 0,00g, Só: 3,96g Ca: 679,61mg	Zöldségleves eperlevéllel ^{1,3} Rakott karfiol ⁷ Félbarna kenyér ¹ E: 967,21kcal, Zsír: 30,83g, Feh.: 45,22g CH: 123,07g, Cuk: 0,00g, Só: 4,57g Ca: 215,11mg	Vegyesgyümölcs cibere Bolognai spagetti ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 260,74kcal, Zsír: 36,36g, Feh.: 55,22g CH: 174,13g, Cuk: 0,25g, Só: 3,23g Ca: 264,64mg	Tarhonyaleves ^{1,3,9} Sertés fasírt ^{1,3,6} Majonézes burgonyasaláta ^{3,7,10} Félbarna kenyér ¹ E: 1 408,22kcal, Zsír: 56,28g, Feh.: 51,07g CH: 162,84g, Cuk: 6,00g, Só: 3,45g Ca: 159,42mg	Paradicsomleves ^{1,3} Csikóstokány ^{1,7} Szarvacska tésztaköret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 1 585,12kcal, Zsír: 48,95g, Feh.: 50,07g CH: 232,52g, Cuk: 0,00g, Só: 2,57g Ca: 122,07mg
Vacsora	Főtt tojás 2 db ³ Gyümölcs tea kockasajt ⁷ Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 697,70kcal, Zsír: 10,16g, Feh.: 19,66g CH: 127,15g, Cuk: 0,00g, Só: 1,54g Ca: 143,67mg	Kaliforniai paprika Sült debreceni kolbász mustárral ¹⁰ Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 1 205,01kcal, Zsír: 58,23g, Feh.: 33,17g CH: 131,21g, Cuk: 0,00g, Só: 4,78g Ca: 65,52mg	Sonkakrém 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	Olasz felvágott teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Újhagyma Gyümölcs tea E: 753,52kcal, Zsír: 16,11g, Feh.: 18,54g CH: 130,41g, Cuk: 0,00g, Só: 2,48g Ca: 71,02mg	Kiwi Müzsizet ^{1,5} E: 168,15kcal, Zsír: 3,70g, Feh.: 2,70g CH: 28,55g, Cuk: 4,00g, Só: 0,02g Ca: 81,00mg

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. Csillagfűrt