



ÉTLAP

19. hét

2024. május 6 - 2024. május 10

Középiskola 3x - Kollégium

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

Normál

Étkezés	2024.05.06 Hétfő	2024.05.07 Kedd	2024.05.08 Szerda	2024.05.09 Csütörtök	2024.05.10 Péntek
Reggeli	Tojáskrémés teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7,10} Kaliforniai paprika Limonádé E: 489,64kcal, Zsír: 10,17g, Feh.: 15,58g CH: 79,48g, Cuk: 0,00g, Só: 1,77g Ca: 52,15mg	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	Vizeszsemle ¹ Szárnyas májkrém 2db ^{1,6,10} E: 537,04kcal, Zsír: 14,86g, Feh.: 22,65g CH: 76,38g, Cuk: 0,00g, Só: 3,25g Ca: 22,79mg	Gyümölcs joghurt ⁷ Sajtos rúd 50g ^{1,3,7} E: 289,75kcal, Zsír: 14,94g, Feh.: 9,45g CH: 26,68g, Cuk: 9,75g, Só: 1,31g Ca: 152,40mg	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
Ebéd	Zellerleves ^{1,7,9} Paprikás burgonya virslivel ^{1,6,10,12} Félbarna kenyér ¹ E: 1 027,73kcal, Zsír: 37,28g, Feh.: 35,88g CH: 143,16g, Cuk: 0,00g, Só: 3,77g Ca: 138,12mg	Tavaszi zöldségleves eperlevéllel ^{1,3} Csirkepaprikás ^{1,7,12} Copfocska tészta köret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 1 302,22kcal, Zsír: 49,52g, Feh.: 50,92g CH: 182,88g, Cuk: 0,00g, Só: 4,03g Ca: 174,76mg	Csokonai leves (S) ^{1,7,10} Meggyes rétes ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 945,37kcal, Zsír: 28,08g, Feh.: 37,50g CH: 127,12g, Cuk: 5,00g, Só: 3,04g Ca: 122,49mg	Eperleves ^{1,7} Rántott hal ^{1,3,4,6} Tört burgonya Tartármártás ^{3,7,10} Félbarna kenyér ¹ E: 2 723,55kcal, Zsír: 151,87g, Feh.: 65,96g CH: 280,63g, Cuk: 3,00g, Só: 3,94g Ca: 265,27mg	Pirított téstaleves ^{1,3,9} Zöldbabfőzelék ^{1,7} Ripp-ropp fasírt ^{1,3,6,7,9,10,11} Félbarna kenyér ¹ E: 1 339,89kcal, Zsír: 59,78g, Feh.: 37,02g CH: 160,80g, Cuk: 0,00g, Só: 5,54g Ca: 81,41mg
Vacsora	Őszibarack befőtt Tejbegríz ^{1,7} E: 880,92kcal, Zsír: 11,93g, Feh.: 17,45g CH: 174,29g, Cuk: 28,00g, Só: 0,76g Ca: 505,68mg	Pizza szelet ^{1,7} Gyümölcs tea E: 1 007,00kcal, Zsír: 27,55g, Feh.: 26,43g CH: 162,01g, Cuk: 1,40g, Só: 2,79g Ca: 234,98mg	Fokhagymás felvágottas teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Kígyóuborka Gyümölcs tea E: 806,87kcal, Zsír: 24,06g, Feh.: 15,98g CH: 127,89g, Cuk: 0,00g, Só: 2,23g Ca: 38,52mg	Hot-dog ^{1,6,7,10} Gyümölcs tea E: 900,77kcal, Zsír: 33,75g, Feh.: 26,14g CH: 142,08g, Cuk: 0,00g, Só: 4,91g Ca: 66,52mg	Körte Mézespuszedli ^{1,3,7} E: 436,50kcal, Zsír: 4,99g, Feh.: 7,84g CH: 89,46g, Cuk: 36,90g, Só: 0,06g Ca: 47,54mg

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