



ÉTLAP

2024.05.13 - 2024.05.19

20. hét

Normál 1x

Normál

Főzőkonyha: Kollégium Konyha, 4150 Püspökladány, Hősök tere 2.

tel.: 06-54/740-890 ; e-mail: konyha.kollegium@gmail.com

Dátum	Ebéd
2024.05.13 Hétfő	Jókai bableves ^{1,3,7} Alma Mákos laska ^{1,3}
	E: 1 792,29kcal, Zsír: 54,51g, Feh.: 61,70g, CH: 261,92g, Cuk: 0,00g, Só: 2,53g, Ca: 583,31mg
2024.05.14 Kedd	Csontleves csigatésztával ^{1,3} Karatécs húsgombóc ^{1,3,7}
	E: 837,23kcal, Zsír: 26,88g, Feh.: 42,10g, CH: 92,70g, Cuk: 0,00g, Só: 3,12g, Ca: 178,21mg
2024.05.15 Szerda	Köménymaglevés ^{1,3,7} Bolognai spagetti ^{1,3,7}
	E: 1 323,16kcal, Zsír: 56,68g, Feh.: 55,99g, CH: 143,57g, Cuk: 0,25g, Só: 2,33g, Ca: 352,63mg
2024.05.16 Csütörtök	Meggylevés ^{1,7} Mexikói csirkemell ^{1,12} Párolt rizs
	E: 1 210,41kcal, Zsír: 21,66g, Feh.: 39,58g, CH: 187,33g, Cuk: 0,00g, Só: 1,88g, Ca: 154,84mg
2024.05.17 Péntek	Tarhonyaleves ^{1,3,9} Fokhagymás sült csirkecomb ¹² Franciasaláta ^{3,7,10}
	E: 1 676,39kcal, Zsír: 110,08g, Feh.: 57,87g, CH: 104,87g, Cuk: 20,00g, Só: 10,78g, Ca: 236,75mg
2024.05.18 Szombat	Karatécsleves ^{1,7} Rizses hús ¹² Csemege uborka
	E: 1 053,74kcal, Zsír: 62,81g, Feh.: 38,27g, CH: 102,81g, Cuk: 0,00g, Só: 2,53g, Ca: 156,11mg
2024.05.19 Vasárnap	Alma cibere Harcspaprikás ^{1,3,4,6,7} Túrós csusza ^{1,3,7}
	E: 2 213,63kcal, Zsír: 97,66g, Feh.: 75,60g, CH: 252,09g, Cuk: 0,00g, Só: 3,48g, Ca: 370,17mg

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

Élelmezésvezető: Kiss Nikolett

Tápl. tud. szakember: Duró Zoltánné

A változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk!