



ÉTLAP

22. hét

2024. május 27 - 2024. május 31

Középiskola 3x - Kollégium

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

Normál

| Étkezés | 2024.05.27<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                       | 2024.05.28<br>Kedd                                                                                                                                                                                  | 2024.05.29<br>Szerda                                                                                                                                                                                                            | 2024.05.30<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                            | 2024.05.31<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | Tükörtojás <sup>3</sup><br>Paradicsom<br>Gyümölcs tea<br>Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup><br>E: 700,05kcal, Zsír: 10,58g, Feh.: 19,06g<br>CH: 126,32g, Cuk: 0,00g, Só: 1,57g<br>Ca: 63,76mg                        | Sajtos pogácsa <sup>1,3,7</sup><br>Kakaó <sup>7</sup><br>E: 999,50kcal, Zsír: 30,94g, Feh.: 31,77g<br>CH: 145,64g, Cuk: 0,00g, Só: 0,30g<br>Ca: 409,38mg                                            | Kígyóuborka<br>Sült debreceni kolbász<br>mustárral <sup>10</sup><br>Gyümölcs tea<br>Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup><br>E: 1 199,01kcal, Zsír: 58,18g, Feh.: 33,02g<br>CH: 130,06g, Cuk: 0,00g, Só: 4,78g<br>Ca: 69,52mg | Vaníliás csiga <sup>1,3,7</sup><br>Tej <sup>7</sup><br>E: 612,07kcal, Zsír: 17,00g, Feh.: 19,00g<br>CH: 92,80g, Cuk: 0,00g, Só: 1,02g<br>Ca: 360,00mg                                                                                                              | Kolbászkrémes<br>teljeskiőrlésű kenyér <sup>1,3,6,7,10</sup><br>Kápia paprika<br>Limonádé<br>E: 579,60kcal, Zsír: 18,84g, Feh.: 19,37g<br>CH: 79,09g, Cuk: 0,00g, Só: 1,87g<br>Ca: 51,43mg                                                          |
| Ebéd    | Brokkolileves <sup>1,7</sup><br>Slambuc virslivel <sup>1,3,6</sup><br>Félbarna kenyér <sup>1</sup><br>Csemege uborka<br>E: 1 377,20kcal, Zsír: 55,91g, Feh.: 45,05g<br>CH: 168,29g, Cuk: 0,00g, Só: 5,78g<br>Ca: 223,32mg | Palócleves <sup>1,7,12</sup><br>Almás sütemény <sup>1,3,7</sup><br>Félbarna kenyér <sup>1</sup><br>E: 1 088,42kcal, Zsír: 34,37g, Feh.: 37,19g<br>CH: 152,35g, Cuk: 5,00g, Só: 2,42g<br>Ca: 67,26mg | Eper-meggy cibere<br>Mézes-mustáros csirkemell<br>falatok <sup>1,7,10</sup><br>Párolt rizs<br>Félbarna kenyér <sup>1</sup><br>E: 1 470,26kcal, Zsír: 21,82g, Feh.: 50,99g<br>CH: 237,84g, Cuk: 8,10g, Só: 2,96g<br>Ca: 143,96mg | Zöldségleves eperlevéllel <sup>1,3</sup><br>Szárazbabfőzelék <sup>1,7,12</sup><br>Ripp-ropp fasírt <sup>1,3,6,7,9,10,11</sup><br>Félbarna kenyér <sup>1</sup><br>E: 1 638,47kcal, Zsír: 56,24g, Feh.: 54,99g<br>CH: 227,79g, Cuk: 0,00g, Só: 7,03g<br>Ca: 208,55mg | Hamis gulyásleves <sup>1,3,9</sup><br>Bakonyi sertés tokány <sup>1,7</sup><br>Csavart csőtészta <sup>1,3</sup><br>Félbarna kenyér <sup>1</sup><br>E: 1 200,49kcal, Zsír: 27,75g, Feh.: 53,45g<br>CH: 175,79g, Cuk: 0,00g, Só: 2,63g<br>Ca: 163,25mg |
| Vacsora | Hamburger <sup>1,3,6,7,9,10,11</sup><br>Gyümölcs tea<br>E: 1 149,01kcal, Zsír: 33,88g, Feh.: 24,45g<br>CH: 184,24g, Cuk: 0,00g, Só: 4,77g<br>Ca: 51,83mg                                                                  | Csirkemell sonkás teljes<br>kiőrlésű kenyér <sup>1,3,6,7</sup><br>Póréhagyma<br>Gyümölcs tea<br>E: 699,32kcal, Zsír: 9,66g, Feh.: 20,23g<br>CH: 129,04g, Cuk: 0,00g, Só: 2,61g<br>Ca: 83,34mg       | 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                                                                                   | Vajkrémes teljeskiőrlésű<br>kenyér, natur fokhagymás <sup>1,3,6,7</sup><br>Zöldpaprika<br>Gyümölcs tea<br>E: 869,87kcal, Zsír: 29,11g, Feh.: 17,58g<br>CH: 130,04g, Cuk: 0,00g, Só: 2,46g<br>Ca: 43,27mg                                                           | Alma<br>Balatonszelet <sup>1,3,5,11</sup><br>E: 325,50kcal, Zsír: 8,88g, Feh.: 2,77g<br>CH: 55,41g, Cuk: 0,00g, Só: 0,01g<br>Ca: 23,10mg                                                                                                            |

**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. Csillagfürt