



ÉTLAP

23. hét

2024. június 3 - 2024. június 7

Középiskola 3x - Kollégium

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

Normál

Étkezés	2024.06.03 Hétfő	2024.06.04 Kedd	2024.06.05 Szerda	2024.06.06 Csütörtök	2024.06.07 Péntek
Reggeli	Sült császárszalonna Paradicsom Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 1 170,51kcal, Zsír: 60,62g, Feh.: 24,50g CH: 126,08g, Cuk: 0,00g, Só: 5,16g Ca: 43,64mg	Sajtos stangli 60g ^{1,3,7} Kakaó ⁷ kockasajt ⁷ E: 753,13kcal, Zsír: 13,85g, Feh.: 16,59g CH: 140,34g, Cuk: 8,90g, Só: 1,44g Ca: 545,36mg	Bundás kenyér ^{1,3} Limonádé E: 632,44kcal, Zsír: 23,90g, Feh.: 18,60g CH: 83,44g, Cuk: 0,00g, Só: 2,01g Ca: 47,26mg	Csokis gabonapehely, teljes kiőrlésű ^{1,6} Tej ⁷ E: 427,00kcal, Zsír: 11,06g, Feh.: 14,95g CH: 62,80g, Cuk: 0,00g, Só: 0,70g Ca: 360,00mg	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	Karalábéleves ^{1,7} Paprikás burgonya virslivel ^{1,6,10,12} Félbarna kenyér ¹ Vegyes vágott ¹⁰ E: 1 109,65kcal, Zsír: 45,55g, Feh.: 36,96g CH: 144,20g, Cuk: 0,00g, Só: 4,00g Ca: 145,59mg	Magyaros zöldborsóleves ^{1,3,9} Csikóstokány ^{1,7} Copfocska tészta köret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 1 351,02kcal, Zsír: 38,83g, Feh.: 56,21g CH: 184,08g, Cuk: 0,00g, Só: 3,32g Ca: 186,75mg	Babgulyás ^{1,3,9,12} Sajtos pogácsa ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 781,77kcal, Zsír: 67,61g, Feh.: 94,07g CH: 188,88g, Cuk: 0,00g, Só: 2,33g Ca: 133,59mg	Erdeigyümölcs cibere Bolognai spagetti ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 270,01kcal, Zsír: 36,39g, Feh.: 55,55g CH: 175,97g, Cuk: 0,25g, Só: 3,30g Ca: 266,04mg	Köménymaglevés ^{1,3,7} Rántott csirkemell ^{1,3,6} Rizi-bizi Félbarna kenyér ¹ E: 1 764,80kcal, Zsír: 75,62g, Feh.: 60,65g CH: 178,65g, Cuk: 0,00g, Só: 2,72g Ca: 168,60mg
Vacsora	Melegszendvics ^{1,6,7,10} Gyümölcs tea E: 903,82kcal, Zsír: 22,45g, Feh.: 27,16g CH: 146,77g, Cuk: 0,00g, Só: 3,71g Ca: 242,50mg	Szárnyas májkrém ^{1,6,10} Kaliforniai paprika Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 709,07kcal, Zsír: 9,00g, Feh.: 17,51g CH: 135,50g, Cuk: 0,00g, Só: 2,18g Ca: 34,52mg	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	Sajtos párizsis teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Kígyóuborka Gyümölcs tea E: 752,37kcal, Zsír: 16,56g, Feh.: 17,98g CH: 128,94g, Cuk: 0,00g, Só: 2,38g Ca: 188,12mg	Ivólé Mézespuszedli ^{1,3,7} E: 433,00kcal, Zsír: 5,54g, Feh.: 8,24g CH: 89,86g, Cuk: 36,90g, Só: 0,05g Ca: 26,75mg

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