



ÉTLAP

25. hét

2024. június 17 - 2024. június 21

Középiskola 3x - Kollégium

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

Normál

Étkezés	2024.06.17 Hétfő	2024.06.18 Kedd	2024.06.19 Szerda	2024.06.20 Csütörtök	2024.06.21 Péntek
Reggeli	Kifli, tejes 44g ^{1,7} Zöldpaprika Sertésmájkrém ^{1,6,10} Ivólé E: 377,93kcal, Zsír: 12,45g, Feh.: 12,41g CH: 55,97g, Cuk: 0,00g, Só: 1,46g Ca: 18,00mg	Gyümölcs joghurt ⁷ Sajtos stangli 60g ^{1,3,7} E: 269,85kcal, Zsír: 6,90g, Feh.: 10,11g CH: 40,86g, Cuk: 18,65g, Só: 1,38g Ca: 201,05mg	Vizeszssemle ¹ Tömlős sajt ⁷ Kígyóuborka Limonádé E: 456,33kcal, Zsír: 11,63g, Feh.: 12,74g CH: 74,53g, Cuk: 0,00g, Só: 2,15g Ca: 820,83mg	Fahéjas csiga 100g ^{1,3,7} Poharas tej ⁷ E: 581,00kcal, Zsír: 27,10g, Feh.: 18,10g CH: 63,20g, Cuk: 0,00g, Só: 1,13g Ca: 456,00mg	Kalács ^{1,3,7} Mini lekvár Gyümölcs tea E: 729,27kcal, Zsír: 12,39g, Feh.: 10,36g CH: 144,33g, Cuk: 0,00g, Só: 0,97g Ca: 1,03mg
Ebéd	Paradicsomleves ^{1,3} Brassói aprópecsenye (sertésből) Párolt rizs Félbarna kenyér ¹ E: 1 585,96kcal, Zsír: 51,68g, Feh.: 47,40g CH: 227,96g, Cuk: 0,00g, Só: 2,57g Ca: 86,42mg	Csokonai leves (S) ^{1,7,10} Túrós batyu ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 226,49kcal, Zsír: 27,36g, Feh.: 48,94g CH: 187,68g, Cuk: 4,00g, Só: 2,56g Ca: 122,49mg	Lebbencsleves ^{1,3,9} Sült csirkecomb ¹² Kukorica saláta ^{3,7,10} Félbarna kenyér ¹ E: 1 866,85kcal, Zsír: 108,55g, Feh.: 63,96g CH: 151,12g, Cuk: 2,50g, Só: 5,68g Ca: 197,11mg	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7} Marhapörkölt ¹² Tarhonya köret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ Csemege uborka E: 1 593,74kcal, Zsír: 65,91g, Feh.: 63,01g CH: 203,59g, Cuk: 0,00g, Só: 3,43g Ca: 121,71mg	Erőleves csigatésztával ^{1,3} Csirkemell falatok vadasmártással ^{1,7,10} Csavart csőtészta ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 1 308,90kcal, Zsír: 27,49g, Feh.: 57,72g CH: 186,22g, Cuk: 0,00g, Só: 3,93g Ca: 184,12mg
Vacsora	Tepertős pogácsa ^{1,3,7} Ivólé E: 577,67kcal, Zsír: 32,00g, Feh.: 10,90g CH: 64,40g, Cuk: 0,00g, Só: 2,60g Ca: 2,76mg	Pizzás csiga 100g ^{1,7} Ivólé E: 471,00kcal, Zsír: 22,10g, Feh.: 10,10g CH: 58,60g, Cuk: 0,00g, Só: 1,32g Ca: 2,76mg	Vaníliás csiga ^{1,3,7} Ivólé E: 520,07kcal, Zsír: 9,60g, Feh.: 11,00g CH: 97,40g, Cuk: 0,00g, Só: 0,78g Ca: 2,76mg	Sajtos croissant 100g ^{1,3,7} Ivólé E: 402,00kcal, Zsír: 22,00g, Feh.: 9,60g CH: 47,40g, Cuk: 0,00g, Só: 1,40g Ca: 2,76mg	Ivólé Mártott ostyaszelet 1db ^{1,5,6,11} E: 232,30kcal, Zsír: 11,20g, Feh.: 2,83g CH: 32,50g, Cuk: 0,00g, Só: 0,02g Ca: 2,76mg

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