



# ÉTLAP

2024.08.12 - 2024.08.18

33. 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                                                                                                                   |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024.08.12<br>Hétfő     | Lebbencsleves <sup>1,3,9</sup><br>Rakott ínyenc zöldségek <sup>7</sup>                                                 |
|                         | E: 1 453,30kcal, Zsír: 47,20g, Feh.: 54,76g, CH: 186,62g, Cuk: 0,00g, Só: 2,36g, Ca: 194,20mg                          |
| 2024.08.13<br>Kedd      | Szoljanka leves <sup>1,7,12</sup><br>Sajtos pogácsa <sup>1,3,7</sup>                                                   |
|                         | E: 1 383,41kcal, Zsír: 68,35g, Feh.: 71,51g, CH: 111,77g, Cuk: 0,00g, Só: 1,12g, Ca: 145,62mg                          |
| 2024.08.14<br>Szerda    | Vegyes gyümölcsleves <sup>1,7</sup><br>Marhapörkölt <sup>12</sup><br>Tarhonya köret <sup>1,3</sup><br>Csemege uborka   |
|                         | E: 1 547,47kcal, Zsír: 53,90g, Feh.: 62,33g, CH: 220,35g, Cuk: 0,00g, Só: 2,53g, Ca: 133,31mg                          |
| 2024.08.15<br>Csütörtök | Zöldségleves csigatésztával <sup>1,3</sup><br>Babéros burgonyafőzelék <sup>1,7</sup><br>Sertés fasírt <sup>1,3,6</sup> |
|                         | E: 1 025,10kcal, Zsír: 39,32g, Feh.: 49,58g, CH: 112,35g, Cuk: 0,00g, Só: 2,62g, Ca: 165,52mg                          |
| 2024.08.16<br>Péntek    | Magyaros gombaleves <sup>1,3,9</sup><br>Lasagne <sup>1,7</sup>                                                         |
|                         | E: 1 300,41kcal, Zsír: 46,07g, Feh.: 66,34g, CH: 149,84g, Cuk: 0,19g, Só: 2,72g, Ca: 365,14mg                          |
| 2024.08.17<br>Szombat   | Alma cibere<br>Chilisbab <sup>1</sup><br>Párolt rizs                                                                   |
|                         | E: 1 298,10kcal, Zsír: 18,12g, Feh.: 42,57g, CH: 233,64g, Cuk: 0,00g, Só: 2,06g, Ca: 89,33mg                           |
| 2024.08.18<br>Vasárnap  | Karfiollevés <sup>1,7</sup><br>Sült kolbász (S)<br>Burgonyapüré <sup>7</sup><br>Vegyes vágott <sup>10</sup>            |
|                         | E: 1 654,45kcal, Zsír: 107,42g, Feh.: 53,84g, CH: 109,82g, Cuk: 0,00g, Só: 5,01g, Ca: 287,46mg                         |

**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

Élelmezésvezető: Kiss Nikolett

Tápl. tud. szakember: Duró Zoltánné

A változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk!