



ÉTLAP

36. hét

2024. szeptember 2 - 2024. szeptember 6

Középiskola 3x - Kollégium

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

Normál

Étkezés	2024.09.02 Hétfő	2024.09.03 Kedd	2024.09.04 Szerda	2024.09.05 Csütörtök	2024.09.06 Péntek
Reggeli	Sült császárszalonna Paradicsom Limonádé Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 974,24kcal, Zsír: 60,65g, Feh.: 24,52g CH: 76,89g, Cuk: 0,00g, Só: 5,16g Ca: 44,55mg	Olasz felvágottas teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Zöldpaprika Kakaó ⁷ E: 966,00kcal, Zsír: 25,04g, Feh.: 27,82g CH: 153,44g, Cuk: 0,00g, Só: 2,76g Ca: 449,37mg	Csemege szalámis teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Kígyóuborka Limonádé E: 659,10kcal, Zsír: 27,09g, Feh.: 21,99g CH: 77,95g, Cuk: 0,00g, Só: 3,41g Ca: 48,43mg	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	Főtt (S) virsli mustárral ^{6,10} Limonádé Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 735,80kcal, Zsír: 28,80g, Feh.: 34,60g CH: 79,64g, Cuk: 0,00g, Só: 5,10g Ca: 83,57mg
Ebéd	Magyaros burgonyaleves virslivel ^{1,6} Mákos laska ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 1 589,61kcal, Zsír: 53,51g, Feh.: 47,04g CH: 228,84g, Cuk: 0,00g, Só: 5,47g Ca: 395,25mg	Erőleves csigatésztával ^{1,3} Bakonyi sertés tokány ^{1,7} Párolt rizs Félbarna kenyér ¹ E: 1 132,18kcal, Zsír: 19,77g, Feh.: 47,50g CH: 175,21g, Cuk: 0,00g, Só: 3,32g Ca: 145,66mg	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7} Tarhonyáshús ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ Csemege uborka E: 1 211,05kcal, Zsír: 31,43g, Feh.: 45,10g CH: 192,51g, Cuk: 0,00g, Só: 4,02g Ca: 132,69mg	Francia hagymaleves ^{1,3,7,12} Paprikás burgonya virslivel ^{1,6,10,12} Félbarna kenyér ¹ Vegyes vágott ¹⁰ E: 1 075,84kcal, Zsír: 43,37g, Feh.: 35,67g CH: 141,05g, Cuk: 0,30g, Só: 4,23g Ca: 143,32mg	Babgulyás ^{1,3,9,12} Krémesskeksz ^{1,6,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 663,99kcal, Zsír: 40,72g, Feh.: 69,90g CH: 249,66g, Cuk: 0,00g, Só: 3,30g Ca: 720,70mg
Vacsora	Kolbászkrémes félbarna kenyér ^{1,6,10} Gyümölcs tea E: 776,37kcal, Zsír: 18,31g, Feh.: 18,86g CH: 132,58g, Cuk: 0,00g, Só: 1,97g Ca: 37,03mg	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	Bundás kenyér ^{1,3} Gyümölcs tea E: 828,71kcal, Zsír: 23,87g, Feh.: 18,59g CH: 132,63g, Cuk: 0,00g, Só: 2,00g Ca: 46,35mg	Tojáskrémes teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7,10} Kaliforniai paprika Gyümölcs tea E: 685,91kcal, Zsír: 10,14g, Feh.: 15,57g CH: 128,67g, Cuk: 0,00g, Só: 1,77g Ca: 51,24mg	Alma Ivólé Sport szelet 1db ^{1,6,7,8} E: 381,21kcal, Zsír: 6,31g, Feh.: 3,18g CH: 76,79g, Cuk: 0,00g, Só: 0,05g Ca: 25,86mg

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