



ÉTLAP

37. hét

2024. szeptember 9 - 2024. szeptember 13

Középiskola 3x - Kollégium

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

Normál

Étkezés	2024.09.09 Hétfő	2024.09.10 Kedd	2024.09.11 Szerda	2024.09.12 Csütörtök	2024.09.13 Péntek
Reggeli	Kenőmájas teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Paradicsom Limonádé E: 494,64kcal, Zsír: 10,35g, Feh.: 17,40g CH: 78,88g, Cuk: 0,00g, Só: 2,23g Ca: 44,35mg	Kakaós csiga 100g ^{1,3,7} Tej ⁷ E: 601,00kcal, Zsír: 27,30g, Feh.: 16,30g CH: 68,40g, Cuk: 0,00g, Só: 1,14g 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	Sajtos croissant 100g ^{1,3,7} Kakaó ⁷ E: 866,50kcal, Zsír: 29,94g, Feh.: 18,37g CH: 134,64g, Cuk: 0,00g, Só: 1,70g Ca: 409,38mg	Sült debreceni kolbász mustárral ¹⁰ Ketchup Limonádé Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 1 047,74kcal, Zsír: 58,31g, Feh.: 33,43g CH: 90,82g, Cuk: 0,00g, Só: 5,53g Ca: 76,93mg
Ebéd	Kertészleves ¹ Vadas sertésragu ^{1,7,10} Copfocska tészta köret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 1 446,54kcal, Zsír: 52,64g, Feh.: 53,58g CH: 192,51g, Cuk: 0,00g, Só: 4,78g Ca: 148,60mg	Lebbencsleves ^{1,3,9} Zöldbabfőzelék ^{1,7} Sertés fasírt ^{1,3,6} Félbarna kenyér ¹ E: 1 177,00kcal, Zsír: 39,82g, Feh.: 49,53g CH: 148,20g, Cuk: 0,00g, Só: 2,84g Ca: 101,12mg	Csokonai leves (S) ^{1,7,10} Prézlis laska sárgabarack ízzel ^{1,3,6} Félbarna kenyér ¹ E: 1 406,07kcal, Zsír: 33,03g, Feh.: 48,01g CH: 223,23g, Cuk: 0,00g, Só: 3,73g Ca: 155,94mg	Szilvaleves ^{1,7} Rántott csirkemell ^{1,3,6} Rizi-bizi Félbarna kenyér ¹ E: 1 790,61kcal, Zsír: 61,03g, Feh.: 58,52g CH: 219,47g, Cuk: 0,00g, Só: 2,96g Ca: 117,97mg	Brokkolileves ^{1,7} Lecsós sertésapró ¹² Tört burgonya Félbarna kenyér ¹ E: 1 210,56kcal, Zsír: 57,41g, Feh.: 48,07g CH: 143,22g, Cuk: 0,00g, Só: 2,95g Ca: 205,64mg
Vacsora	Pizza szelet, szalámis ^{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	Szendvics csemege szalámival ^{1,7} Gyümölcs tea E: 934,27kcal, Zsír: 32,03g, Feh.: 27,37g CH: 133,21g, Cuk: 0,00g, Só: 3,69g Ca: 153,03mg	Rakott tészta ^{1,3,7,12} Gyümölcs tea E: 1 222,83kcal, Zsír: 43,70g, Feh.: 38,63g CH: 165,63g, Cuk: 0,00g, Só: 1,20g Ca: 122,71mg	Tonhalkrémes teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,4,7} Kaliforniai paprika Gyümölcs tea E: 715,77kcal, Zsír: 10,91g, Feh.: 22,01g CH: 128,13g, Cuk: 0,00g, Só: 1,73g Ca: 34,52mg	Briós ^{1,3,7} Alma Müzsizselet ^{1,5} E: 475,90kcal, Zsír: 7,88g, Feh.: 6,96g CH: 89,52g, Cuk: 4,00g, Só: 0,40g Ca: 64,64mg

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. Csillagfű