



ÉTLAP

38. hét

2024. szeptember 16 - 2024. szeptember 20

Középiskola 3x - Kollégium

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

Normál

Étkezés	2024.09.16 Hétfő	2024.09.17 Kedd	2024.09.18 Szerda	2024.09.19 Csütörtök	2024.09.20 Péntek
Reggeli	Vajkrémes hosszúzsemle, natúr ^{1,3,7} Zöldpaprika Gyümölcs tea E: 614,47kcal, Zsír: 12,83g, Feh.: 7,14g CH: 116,82g, Cuk: 0,00g, Só: 1,18g Ca: 14,53mg	Kakaókrémes croissant 100g ^{1,3,7} Tej ⁷ E: 495,00kcal, Zsír: 21,40g, Feh.: 14,60g CH: 60,80g, Cuk: 0,00g, Só: 1,14g Ca: 441,09mg	Tükörtojás ³ Kaliforniai paprika Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 704,01kcal, Zsír: 10,57g, Feh.: 19,09g CH: 128,33g, Cuk: 0,00g, Só: 1,51g Ca: 59,84mg	Gyümölcs joghurt ⁷ Sajtos kifli ^{1,3} E: 235,25kcal, Zsír: 7,39g, Feh.: 10,79g CH: 30,92g, Cuk: 9,75g, Só: 0,39g Ca: 217,95mg	Sült taja Paradicsom Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 825,93kcal, Zsír: 20,12g, Feh.: 29,50g CH: 126,44g, Cuk: 0,00g, Só: 1,27g Ca: 56,44mg
Ebéd	Köménymagleves ^{1,3,7} Brassói aprópecsenye (sertésből) Tört burgonya Félbarna kenyér ¹ E: 1 247,43kcal, Zsír: 53,88g, Feh.: 49,11g CH: 148,07g, Cuk: 0,00g, Só: 2,24g Ca: 197,62mg	Sárgabarack-alma cibere Tejszínes csirkemell csíkok ^{1,7,12} Párolt rizs Félbarna kenyér ¹ E: 1 267,01kcal, Zsír: 22,59g, Feh.: 54,37g CH: 186,72g, Cuk: 0,00g, Só: 3,19g Ca: 253,67mg	Gulyásleves ^{1,3,9,12} Tejbegríz ^{1,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 330,07kcal, Zsír: 23,73g, Feh.: 49,23g CH: 228,89g, Cuk: 0,00g, Só: 3,51g Ca: 576,69mg	Szalámis zsemle 2db ¹ Pudingos párna 60g ^{1,3,7} Alma Zöldpaprika Ivólé Müzliszelet ^{1,5} E: 1 146,84kcal, Zsír: 44,98g, Feh.: 28,63g CH: 155,53g, Cuk: 12,90g, Só: 4,11g Ca: 136,30mg	Csontleves cérnametélttel ^{1,3} Bolognai spagetti ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 289,48kcal, Zsír: 37,44g, Feh.: 57,83g CH: 168,31g, Cuk: 0,25g, Só: 4,14g Ca: 306,91mg
Vacsora	Hot-dog ^{1,6,7,10} Gyümölcs tea E: 900,77kcal, Zsír: 33,75g, Feh.: 26,14g CH: 142,08g, Cuk: 0,00g, Só: 4,91g Ca: 66,52mg	Zala felvágottas teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Kígyóuborka Gyümölcs tea E: 738,94kcal, Zsír: 15,72g, Feh.: 18,26g CH: 127,25g, Cuk: 0,00g, Só: 2,50g Ca: 47,39mg	Hamburger ^{1,3,6,7,9,10,11} Gyümölcs tea E: 1 149,01kcal, Zsír: 33,88g, Feh.: 24,45g CH: 184,24g, Cuk: 0,00g, Só: 4,77g Ca: 51,83mg	Burgonyás pogácsa 100g ^{1,7} Ivólé E: 363,00kcal, Zsír: 11,00g, Feh.: 6,20g CH: 60,70g, Cuk: 0,00g, Só: 0,90g Ca: 2,76mg	Sajtos croissant 100g ^{1,3,7} Sport szelet 1db ^{1,5,6,7,8,11} E: 486,79kcal, Zsír: 27,42g, Feh.: 10,22g CH: 52,22g, Cuk: 0,00g, Só: 1,44g Ca: 0,00mg

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