



ÉTLAP

39. hét

2024. szeptember 23 - 2024. szeptember 27

Középiskola 3x - Kollégium

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

Normál

Étkezés	2024.09.23 Hétfő	2024.09.24 Kedd	2024.09.25 Szerda	2024.09.26 Csütörtök	2024.09.27 Péntek
Reggeli	Sült császárszalonna Paradicsom Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 1 170,51kcal, Zsír: 60,62g, Feh.: 24,50g CH: 126,08g, Cuk: 0,00g, Só: 5,16g Ca: 43,64mg	Pizzás csiga 100g ^{1,7} Vaniliás tej ⁷ E: 723,00kcal, Zsír: 29,50g, Feh.: 18,10g CH: 94,00g, Cuk: 0,00g, Só: 1,56g Ca: 360,24mg	Hagymás rántotta ³ Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 686,57kcal, Zsír: 9,38g, Feh.: 18,75g CH: 126,77g, Cuk: 0,00g, Só: 1,51g Ca: 60,99mg	Kalács ^{1,3,7} Mini méz Mini margarin Gyümölcs tea E: 757,67kcal, Zsír: 13,89g, Feh.: 10,31g CH: 154,41g, Cuk: 0,00g, Só: 0,90g Ca: 2,23mg	Főtt (S) virsli mustárral ^{6,10} Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 932,07kcal, Zsír: 28,77g, Feh.: 34,59g CH: 128,83g, Cuk: 0,00g, Só: 5,10g Ca: 82,66mg
Ebéd	Zöldségleves eperlevéllel ^{1,3} Lencsefőzelék ^{1,7} Ripp-ropp fasírt ^{1,3,6,7,9,10,11} Félbarna kenyér ¹ E: 1 696,58kcal, Zsír: 69,30g, Feh.: 58,51g CH: 208,55g, Cuk: 0,00g, Só: 6,94g Ca: 199,26mg	Palócleves ^{1,7,12} Meggyes-mákos rétes ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 363,19kcal, Zsír: 50,52g, Feh.: 40,24g CH: 173,12g, Cuk: 5,00g, Só: 2,89g Ca: 65,88mg	Magyaros zöldborsóleves ^{1,3,9} Sült sertéstajra Fokhagymás tejfölös öntet ^{7,12} Párolt rizs Félbarna kenyér ¹ E: 1 264,14kcal, Zsír: 37,73g, Feh.: 50,78g CH: 168,47g, Cuk: 0,00g, Só: 3,65g Ca: 185,03mg	Meggyleves ^{1,7} Mexikói csirkemell ^{1,12} Csavart csőtészta ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 1 354,50kcal, Zsír: 20,91g, Feh.: 48,37g CH: 222,69g, Cuk: 0,00g, Só: 2,94g Ca: 142,90mg	Tarhonyaleves ^{1,3,9} Karábás húsgombóc ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 157,29kcal, Zsír: 39,21g, Feh.: 49,46g CH: 144,54g, Cuk: 0,00g, Só: 4,47g Ca: 122,90mg
Vacsora	Sonkás tejfölös metélt ^{1,3,6,7} Gyümölcs tea E: 986,59kcal, Zsír: 27,27g, Feh.: 29,35g CH: 155,21g, Cuk: 0,00g, Só: 3,63g Ca: 119,16mg	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	Padlizsánkrémes TK kenyér ^{1,3,7,10} Gyümölcs tea E: 597,89kcal, Zsír: 2,18g, Feh.: 11,85g CH: 128,58g, Cuk: 0,00g, Só: 1,72g Ca: 40,89mg	Szendvics paprikás szalámmal ^{1,7} Gyümölcs tea E: 989,71kcal, Zsír: 33,53g, Feh.: 27,07g CH: 134,96g, Cuk: 0,00g, Só: 3,69g Ca: 153,03mg	Sajtkrémes rúd ^{1,3,7} Banán E: 634,33kcal, Zsír: 21,22g, Feh.: 13,09g CH: 91,78g, Cuk: 0,00g, Só: 2,02g Ca: 13,33mg

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