



ÉTLAP

40. hét

2024. szeptember 30 - 2024. október 4

Középiskola 3x - Kollégium

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

Normál

Étkezés	2024.09.30 Hétfő	2024.10.01 Kedd	2024.10.02 Szerda	2024.10.03 Csütörtök	2024.10.04 Péntek
Reggeli	Sajtos párizsis teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Zöldpaprika Gyümölcs tea E: 754,87kcal, Zsír: 16,61g, Feh.: 18,08g CH: 128,84g, Cuk: 0,00g, Só: 2,38g Ca: 186,62mg	Gyümölcs joghurt ⁷ Búzakorpás diákrúd ^{1,7} Mini margarin E: 261,22kcal, Zsír: 10,84g, Feh.: 8,82g CH: 35,22g, Cuk: 9,75g, Só: 1,21g Ca: 166,34mg	Tojáskrémes teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7,10} Paradicsom Gyümölcs tea E: 681,95kcal, Zsír: 10,15g, Feh.: 15,55g CH: 126,66g, Cuk: 0,00g, Só: 1,82g Ca: 55,16mg	Csokis 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	Sült debreceni kolbász Ketchup Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 1 014,71kcal, Zsír: 36,12g, Feh.: 28,68g CH: 138,45g, Cuk: 0,00g, Só: 4,55g Ca: 54,77mg
Ebéd	Karfiolleves ^{1,7} Slambuc ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ Vegyes vágott ¹⁰ E: 1 202,43kcal, Zsír: 40,57g, Feh.: 38,49g CH: 165,29g, Cuk: 0,00g, Só: 4,60g Ca: 128,37mg	Erdeigyümölcs cibere Sajtos-tejfölös rakott csirkemell ⁷ Félbarna kenyér ¹ E: 1 223,73kcal, Zsír: 26,36g, Feh.: 60,84g CH: 157,58g, Cuk: 0,00g, Só: 2,49g Ca: 302,88mg	Jókai bableves ^{1,3,7} Sajtos pogácsa ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 725,75kcal, Zsír: 65,82g, Feh.: 89,26g CH: 183,94g, Cuk: 0,00g, Só: 3,47g Ca: 150,10mg	Frankfurti leves ^{1,6,7,12} Dejós laska ^{1,3,8} Félbarna kenyér ¹ E: 1 455,09kcal, Zsír: 50,65g, Feh.: 48,39g CH: 197,85g, Cuk: 2,00g, Só: 5,50g Ca: 193,02mg	Paradicsomleves ^{1,3} Rántott csirkemell ^{1,3,6} Rizi-bizi Félbarna kenyér ¹ Csemege uborka E: 2 121,42kcal, Zsír: 80,32g, Feh.: 63,86g CH: 252,62g, Cuk: 0,00g, Só: 3,35g Ca: 96,73mg
Vacsora	Gyümölcs tea Kenyérlángos ^{1,7} E: 1 980,53kcal, Zsír: 121,24g, Feh.: 29,32g CH: 189,06g, Cuk: 0,00g, Só: 3,93g Ca: 260,51mg	Kenőmájas teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Kaliforniai paprika Gyümölcs tea E: 694,87kcal, Zsír: 10,31g, Feh.: 17,41g CH: 130,08g, Cuk: 0,00g, Só: 2,18g Ca: 39,52mg	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	Vajkrémes teljeskiőrlésű kenyér, magyaros ^{1,3,7} Kígyóuborka Gyümölcs tea E: 725,97kcal, Zsír: 15,86g, Feh.: 13,42g CH: 128,56g, Cuk: 0,00g, Só: 1,47g Ca: 38,52mg	Sonkás-tejfölös párna ^{1,3,7} Ivólé E: 434,60kcal, Zsír: 24,10g, Feh.: 10,46g CH: 50,30g, Cuk: 0,00g, Só: 1,54g Ca: 2,76mg

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