



ÉTLAP

41. hét

2024. október 7 - 2024. október 11

Középiskola 3x - Kollégium

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

Normál

Étkezés	2024.10.07 Hétfő	2024.10.08 Kedd	2024.10.09 Szerda	2024.10.10 Csütörtök	2024.10.11 Péntek
Reggeli	Körözöttes teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Zöldpaprika Gyümölcs tea E: 681,87kcal, Zsír: 9,11g, Feh.: 16,98g CH: 129,14g, Cuk: 0,00g, Só: 1,96g Ca: 43,27mg	Baconos csavart ^{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	Tükörtojás ³ Kígyóuborka Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 698,01kcal, Zsír: 10,52g, Feh.: 18,94g CH: 127,18g, Cuk: 0,00g, Só: 1,51g Ca: 63,84mg	Mogyorókrémes croissant 1db ^{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	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
Ebéd	Köménymagleves ^{1,3,7} Hortobágyi aprópecsenye ^{1,6,7} Copfocska tészta köret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 1 509,43kcal, Zsír: 69,47g, Feh.: 56,74g CH: 167,75g, Cuk: 0,00g, Só: 2,21g Ca: 216,43mg	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7} Tarhonyáshús ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ Cékla E: 1 273,86kcal, Zsír: 31,73g, Feh.: 47,28g CH: 205,42g, Cuk: 0,00g, Só: 3,77g Ca: 141,19mg	Gulyásleves ^{1,3,9,12} Túrós batyu ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 238,52kcal, Zsír: 23,09g, Feh.: 47,52g CH: 205,88g, Cuk: 4,00g, Só: 2,78g Ca: 81,89mg	Kertészleves ¹ Gyros csirkecomb filéből ^{1,2} Párolt rizs Friss saláta majonézes öntettel ^{3,7,10} Félbarna kenyér ¹ E: 1 712,01kcal, Zsír: 106,79g, Feh.: 46,06g CH: 154,10g, Cuk: 0,00g, Só: 7,74g Ca: 184,39mg	Tejfölös gombaleves ^{1,3,7} Sült debreceni kolbász Tört burgonya Félbarna kenyér ¹ Csemege uborka E: 1 193,86kcal, Zsír: 59,88g, Feh.: 42,59g CH: 127,95g, Cuk: 0,00g, Só: 4,67g Ca: 139,65mg
Vacsora	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	Csemege szalámis teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Póréhagyma Gyümölcs tea E: 866,32kcal, Zsír: 27,16g, Feh.: 22,73g CH: 128,74g, Cuk: 0,00g, Só: 3,41g Ca: 83,52mg	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	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	Mexikói párna 1db ^{1,3,7} Narancs E: 430,60kcal, Zsír: 18,89g, Feh.: 7,72g CH: 57,96g, Cuk: 16,31g, Só: 0,78g Ca: 154,90mg

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