



ÉTLAP

43. hét

2024. október 21 - 2024. október 25

Középiskola 3x - Kollégium

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

Normál

Étkezés	2024.10.21 Hétfő	2024.10.22 Kedd	2024.10.24 Csütörtök	2024.10.25 Péntek
Reggeli	Főtt virsli, ketchup ⁶ Gyümölcs tea Teljes kiörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 858,37kcal, Zsír: 22,07g, Feh.: 29,08g CH: 131,74g, Cuk: 0,00g, Só: 4,25g Ca: 62,12mg	Májas párna ^{1,3,7} Kakaó ⁷ E: 875,52kcal, Zsír: 15,14g, Feh.: 18,04g CH: 164,57g, Cuk: 0,00g, Só: 0,30g Ca: 409,38mg	Csokis gabonapehely, teljes kiörlésű ^{1,6} Tej ⁷ E: 427,00kcal, Zsír: 11,06g, Feh.: 14,95g CH: 62,80g, Cuk: 0,00g, Só: 0,70g Ca: 360,00mg	Tükörtojás ³ Paradicsom Gyümölcs tea Teljes kiörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 700,05kcal, Zsír: 10,58g, Feh.: 19,06g CH: 126,32g, Cuk: 0,00g, Só: 1,57g Ca: 63,76mg
Ebéd	Magyaros zöldborsóleves ^{1,3,9} Babéros burgonyafőzelék ^{1,7} Ripp-ropp fasírt ^{1,3,6,7,9,10,11} Félbarna kenyér ¹ E: 1 416,30kcal, Zsír: 59,60g, Feh.: 41,43g CH: 170,34g, Cuk: 0,00g, Só: 5,51g Ca: 122,53mg	Erőleves cérnametélte ^{1,3} Csirkepaprikás ^{1,7,12} Szarvacska tésztaköret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 1 169,45kcal, Zsír: 38,20g, Feh.: 47,58g CH: 171,65g, Cuk: 0,00g, Só: 5,74g Ca: 161,22mg	Scsi leves ^{1,6,7,12} Mákos laska ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 1 605,72kcal, Zsír: 52,85g, Feh.: 53,63g CH: 230,11g, Cuk: 0,00g, Só: 4,43g Ca: 425,59mg	Paradicsomleves ^{1,3} Rántott hal ^{1,3,4,6} Kukoricás rizs Félbarna kenyér ¹ E: 2 264,33kcal, Zsír: 103,02g, Feh.: 63,85g CH: 263,68g, Cuk: 0,00g, Só: 3,67g Ca: 106,32mg
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	Szendvics fokhagymás felvágottal ^{1,3,6,7} Gyümölcs tea E: 871,77kcal, Zsír: 29,43g, Feh.: 21,37g CH: 126,96g, Cuk: 0,00g, Só: 2,41g Ca: 154,02mg	Rakott burgonya ^{1,3,6,7} Gyümölcs tea E: 1 231,19kcal, Zsír: 52,66g, Feh.: 33,02g CH: 148,11g, Cuk: 0,00g, Só: 3,18g Ca: 191,95mg	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