



ÉTLAP

45. hét

2024. november 4 - 2024. november 8

Középiskola 3x - Kollégium

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

Normál

Étkezés	2024.11.04 Hétfő	2024.11.05 Kedd	2024.11.06 Szerda	2024.11.07 Csütörtök	2024.11.08 Péntek
Reggeli	Vajkrémes vizeszsemle, magyaros ^{1,7} Kígyóuborka Gyümölcs tea E: 622,54kcal, Zsír: 14,42g, Feh.: 7,78g CH: 114,72g, Cuk: 0,00g, Só: 0,92g Ca: 20,47mg	Kalács ^{1,3,7} Mini méz Mini margarin Kakaó ⁷ E: 975,25kcal, Zsír: 23,93g, Feh.: 22,88g CH: 171,12g, Cuk: 0,00g, Só: 1,14g Ca: 361,68mg	Paradicsom Főtt tojás 2 db ³ Gyümölcs tea kockasajt ⁷ Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 710,25kcal, Zsír: 10,30g, Feh.: 20,21g CH: 128,31g, Cuk: 0,00g, Só: 1,60g Ca: 152,62mg	Kakaós-meggyes 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	Rántotta ³ Kaliforniai paprika Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 730,60kcal, Zsír: 13,35g, Feh.: 19,10g CH: 128,71g, Cuk: 0,00g, Só: 1,52g Ca: 60,39mg
Ebéd	Pásztorleves ^{1,3,9} Édes-savanyú sertésragu ⁶ Spagetti tésztaköret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 1 285,12kcal, Zsír: 32,02g, Feh.: 50,01g CH: 193,84g, Cuk: 16,49g, Só: 3,18g Ca: 98,15mg	Erdei gyümölcsleves ^{1,7} Rizses hús ¹² Félbarna kenyér ¹ Csemege uborka E: 1 357,56kcal, Zsír: 47,11g, Feh.: 43,81g CH: 207,38g, Cuk: 0,00g, Só: 3,30g Ca: 100,52mg	Szójajacka leves ^{1,7,12} Almás sütemény ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 012,02kcal, Zsír: 26,64g, Feh.: 37,65g CH: 151,32g, Cuk: 5,00g, Só: 2,73g Ca: 112,88mg	Hamis gulyásleves ^{1,3,9} Sült csirkecomb ¹² Lencsefőzelék ^{1,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 639,09kcal, Zsír: 67,91g, Feh.: 73,76g CH: 173,46g, Cuk: 0,00g, Só: 5,10g Ca: 247,63mg	Karfiolleves ^{1,7} Tört burgonya Sertés fasírt ^{1,3,6} Félbarna kenyér ¹ Vegyes vágott ¹⁰ E: 1 214,26kcal, Zsír: 44,98g, Feh.: 51,25g CH: 155,24g, Cuk: 0,00g, Só: 2,40g Ca: 138,43mg
Vacsora	Pizza szelet, sonkás ^{1,6,7} Gyümölcs tea E: 930,95kcal, Zsír: 18,06g, Feh.: 28,14g CH: 162,75g, Cuk: 1,40g, Só: 2,79g Ca: 238,94mg	Soproni felvágottas teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Kápia paprika Gyümölcs tea E: 792,12kcal, Zsír: 20,68g, Feh.: 17,69g CH: 128,97g, Cuk: 0,00g, Só: 2,51g Ca: 35,07mg	Hot-dog ^{1,6,7,10} Gyümölcs tea E: 902,52kcal, Zsír: 33,76g, Feh.: 26,16g CH: 142,46g, Cuk: 0,00g, Só: 4,91g Ca: 67,07mg	Tonhalkrémes teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,4,7} Zöldpaprika Gyümölcs tea E: 714,02kcal, Zsír: 10,93g, Feh.: 21,97g CH: 127,26g, Cuk: 0,00g, Só: 1,73g Ca: 37,57mg	Baconos csavart ^{1,3,7} Mártott ostyaszület 1db ^{1,5,6,11} E: 482,30kcal, Zsír: 31,20g, Feh.: 10,43g CH: 43,10g, Cuk: 0,00g, Só: 1,42g 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