



ÉTLAP

46. hét

2024. november 11 - 2024. november 15

Középiskola 3x - Kollégium

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

Normál

Étkezés	2024.11.11 Hétfő	2024.11.12 Kedd	2024.11.13 Szerda	2024.11.14 Csütörtök	2024.11.15 Péntek
Reggeli	Bundás kenyér ^{1,3} Gyümölcs tea E: 830,46kcal, Zsír: 23,89g, Feh.: 18,60g CH: 133,01g, Cuk: 0,00g, Só: 2,01g Ca: 46,90mg	Áfonyás-vaníliás croissant ^{1,3,7} Tej ⁷ E: 494,00kcal, Zsír: 29,40g, Feh.: 17,60g CH: 42,80g, Cuk: 0,00g, Só: 1,64g Ca: 360,00mg	Sült császárszalonna Paradicsom Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 1 173,52kcal, Zsír: 60,65g, Feh.: 24,58g CH: 126,55g, Cuk: 0,00g, Só: 5,17g Ca: 45,17mg	Pizzás csiga 100g ^{1,7} Kakaó ⁷ E: 934,45kcal, Zsír: 31,15g, Feh.: 21,70g CH: 137,30g, Cuk: 0,00g, Só: 1,56g Ca: 360,48mg	Sült debreceni kolbász mustárral ¹⁰ Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 1 193,26kcal, Zsír: 58,15g, Feh.: 32,68g CH: 128,89g, Cuk: 0,00g, Só: 4,78g Ca: 62,57mg
Ebéd	Gulyásleves ^{1,3,9,12} Krémesskeksz ^{1,6,7} E: 1 141,62kcal, Zsír: 27,32g, Feh.: 41,31g CH: 183,50g, Cuk: 0,00g, Só: 2,45g Ca: 648,99mg	Meggyleves ^{1,7} Paprikás burgonya ^{1,6,10,12} Félbarna kenyér ¹ Cékla E: 1 276,45kcal, Zsír: 35,20g, Feh.: 33,62g CH: 213,09g, Cuk: 0,00g, Só: 3,63g Ca: 150,42mg	Csontleves cérnametélttel ^{1,3} Toroskáposzta Félbarna kenyér ¹ E: 719,53kcal, Zsír: 28,84g, Feh.: 38,99g CH: 84,95g, Cuk: 0,00g, Só: 3,45g Ca: 187,88mg	Paradicsomleves ^{1,3} Rakott karfiol ⁷ E: 1 145,76kcal, Zsír: 49,45g, Feh.: 35,20g CH: 136,74g, Cuk: 0,00g, Só: 0,98g Ca: 148,37mg	Kolbászos burgonyaleves ^{1,6,10,12} Túrós laska ^{1,3,7} E: 1 352,07kcal, Zsír: 75,77g, Feh.: 47,07g CH: 116,52g, Cuk: 0,00g, Só: 1,61g Ca: 220,90mg
Vacsora	Paprikás szalámis teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Zöldpaprika Gyümölcs tea E: 915,06kcal, Zsír: 28,63g, Feh.: 21,79g CH: 129,17g, Cuk: 0,00g, Só: 3,41g Ca: 46,57mg	Sonkás tejfölös metélt ^{1,3,6,7} Gyümölcs tea E: 988,34kcal, Zsír: 27,29g, Feh.: 29,36g CH: 155,59g, Cuk: 0,00g, Só: 3,63g Ca: 119,71mg	Hamburger ^{1,3,6,7,9,10,11} Gyümölcs tea E: 1 065,51kcal, Zsír: 31,92g, Feh.: 22,21g CH: 170,22g, Cuk: 0,00g, Só: 4,53g Ca: 52,38mg	Melegszendvics ^{1,6,7,10} Gyümölcs tea E: 905,57kcal, Zsír: 22,46g, Feh.: 27,18g CH: 147,15g, Cuk: 0,00g, Só: 3,71g Ca: 243,05mg	Mandarin Ivólé Zabszelet ^{1,3,7} E: 402,30kcal, Zsír: 11,00g, Feh.: 6,25g CH: 69,55g, Cuk: 0,00g, Só: 0,36g Ca: 48,76mg

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