



ÉTLAP

47. hét

2024. november 18 - 2024. november 22

Középiskola 3x - Kollégium

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

Normál

Étkezés	2024.11.18 Hétfő	2024.11.19 Kedd	2024.11.20 Szerda	2024.11.21 Csütörtök	2024.11.22 Péntek
Reggeli	Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 581,62kcal, Zsír: 2,03g, Feh.: 11,04g CH: 125,77g, Cuk: 0,00g, Só: 1,20g Ca: 31,57mg	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	Hamburger ^{1,3,6,7,9,10,11} Gyümölcs tea E: 1 489,51kcal, Zsír: 78,50g, Feh.: 22,86g CH: 170,24g, Cuk: 0,00g, Só: 4,63g Ca: 55,65mg	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	Tükörtojás ³ Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 692,26kcal, Zsír: 10,49g, Feh.: 18,60g CH: 126,01g, Cuk: 0,00g, Só: 1,51g Ca: 56,89mg
Ebéd	Vegyesgyümölcs cibere Bolognai spagetti ^{1,3,7} Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 1 291,99kcal, Zsír: 36,77g, Feh.: 55,29g CH: 178,28g, Cuk: 0,25g, Só: 3,20g Ca: 276,09mg	Erőleves eperlevéllel ^{1,3} Hentestokány ^{1,6,10,12} Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 1 088,93kcal, Zsír: 19,08g, Feh.: 47,69g CH: 163,58g, Cuk: 0,00g, Só: 3,52g Ca: 132,02mg	Jókai bableves ^{1,3,7} Meggyes-mákos rétes ^{1,3,7} Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 1 493,45kcal, Zsír: 45,35g, Feh.: 52,27g CH: 203,27g, Cuk: 5,00g, Só: 4,42g Ca: 180,00mg	Lebbencsleves ^{1,3,9} Rakott zöldbab ⁷ Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 1 191,26kcal, Zsír: 44,48g, Feh.: 49,35g CH: 137,99g, Cuk: 0,00g, Só: 2,39g Ca: 172,10mg	Karalábéleves ^{1,7} Tarhonyáshús ^{1,3} Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Csemege uborka E: 1 144,62kcal, Zsír: 40,71g, Feh.: 49,45g CH: 147,77g, Cuk: 0,00g, Só: 4,17g Ca: 170,88mg
Vacsora	Sajtos párizsis teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Kígyóuborka Gyümölcs tea E: 754,12kcal, Zsír: 16,58g, Feh.: 17,99g CH: 129,32g, Cuk: 0,00g, Só: 2,38g Ca: 188,67mg	Trópusi befőtt Tejbegríz ^{1,7} E: 705,32kcal, Zsír: 11,93g, Feh.: 16,45g CH: 131,89g, Cuk: 0,00g, Só: 0,74g Ca: 497,88mg	Szendvics sertés párizsival ^{1,3,6,7} Gyümölcs tea E: 806,02kcal, Zsír: 21,45g, Feh.: 22,38g CH: 127,39g, Cuk: 0,00g, Só: 2,51g Ca: 166,57mg	Burgonyapüré ⁷ Ripp-ropp fasírt ^{1,3,6,7,9,10,11} Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Vegyes vágott ¹⁰ E: 1 563,26kcal, Zsír: 45,11g, Feh.: 37,74g CH: 241,28g, Cuk: 0,00g, Só: 4,39g Ca: 126,85mg	Alma Túrórudi ^{5,7} E: 280,80kcal, Zsír: 6,30g, Feh.: 3,73g CH: 49,41g, Cuk: 11,46g, Só: 0,01g Ca: 23,10mg

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. Csillagfürt