



ÉTLAP

48. hét

2024. november 25 - 2024. november 29

Középiskola 3x - Kollégium

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

Normál

Étkezés	2024.11.25 Hétfő	2024.11.26 Kedd	2024.11.27 Szerda	2024.11.28 Csütörtök	2024.11.29 Péntek
Reggeli	Főtt (S) virsli mustárral ^{6,10} Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 933,82kcal, Zsír: 28,79g, Feh.: 34,60g CH: 129,21g, Cuk: 0,00g, Só: 5,10g Ca: 83,21mg	Vaníliás csiga ^{1,3,7} Tej ⁷ E: 612,07kcal, Zsír: 17,00g, Feh.: 19,00g CH: 92,80g, Cuk: 0,00g, Só: 1,02g 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	Briós ^{1,3,7} Pótkávé ^{1,7} E: 485,12kcal, Zsír: 12,82g, Feh.: 13,90g CH: 76,35g, Cuk: 0,00g, Só: 0,63g Ca: 378,96mg	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
Ebéd	Kertészleves ¹ Sonkás-sajtos tejfölös metélt ^{1,3,6,7} Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 1 396,92kcal, Zsír: 59,66g, Feh.: 65,47g CH: 144,06g, Cuk: 0,00g, Só: 7,43g Ca: 594,76mg	Sárgabarack-ananász leves ^{1,7} Mexikói csirkemell ^{1,12} Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 1 320,38kcal, Zsír: 14,22g, Feh.: 43,73g CH: 228,41g, Cuk: 5,30g, Só: 2,89g Ca: 117,53mg	Gulyásleves ^{1,3,9,12} Tejbegríz ^{1,7} Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 1 304,72kcal, Zsír: 24,14g, Feh.: 48,93g CH: 219,61g, Cuk: 0,00g, Só: 3,43g Ca: 589,76mg	Karfiolleves ^{1,7} Gombás zuzapörkölt csirke-zuzából ¹² Copfocska tészta köret ^{1,3} Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 1 364,09kcal, Zsír: 58,33g, Feh.: 53,87g CH: 165,59g, Cuk: 0,00g, Só: 3,38g Ca: 138,94mg	Tarhonyaleves ^{1,3,9} Sertés fasírt ^{1,3,6} Franciasaláta ^{3,7,10} Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 1 941,43kcal, Zsír: 117,82g, Feh.: 54,87g CH: 153,74g, Cuk: 20,00g, Só: 4,25g Ca: 154,23mg
Vacsora	Zala felvágottas teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Jégcsapretek Gyümölcs tea E: 740,53kcal, Zsír: 15,73g, Feh.: 18,50g CH: 127,44g, Cuk: 0,00g, Só: 2,52g Ca: 54,48mg	Pizza szelet, szalámis ^{1,7} Gyümölcs tea E: 1 008,75kcal, Zsír: 27,56g, Feh.: 26,44g CH: 162,39g, Cuk: 1,40g, Só: 2,79g Ca: 235,53mg	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	Olasz felvágottas teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Kápia paprika Gyümölcs tea E: 752,62kcal, Zsír: 16,13g, Feh.: 18,14g CH: 129,82g, Cuk: 0,00g, Só: 2,46g Ca: 39,07mg	Alma Müzsizselet ^{1,5} E: 248,40kcal, Zsír: 3,46g, Feh.: 2,08g CH: 49,22g, Cuk: 4,00g, Só: 0,01g Ca: 47,10mg

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. Csillagfű