



ÉTLAP

49. hét

2024. december 2 - 2024. december 7

Középiskola 3x - Kollégium

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

Normál

Étkezés	2024.12.02 Hétfő	2024.12.03 Kedd	2024.12.04 Szerda	2024.12.05 Csütörtök	2024.12.06 Péntek	2024.12.07 Szombat
Reggeli	Kenőmájas teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Paradicsom Gyümölcs tea E: 693,92kcal, Zsír: 10,35g, Feh.: 17,46g CH: 128,54g, Cuk: 0,00g, Só: 2,24g Ca: 44,97mg	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	Hagymás-szalonnás tojásrántotta ³ Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 905,43kcal, Zsír: 33,44g, Feh.: 19,01g CH: 127,02g, Cuk: 0,00g, Só: 2,30g Ca: 61,18mg	Búzakorpás diákrúd ^{1,7} Mini margarin Kakaó ⁷ E: 711,42kcal, Zsír: 16,45g, Feh.: 17,07g CH: 124,64g, Cuk: 0,00g, Só: 1,09g Ca: 374,42mg	Fokhagymás felvágottas ^{1,3,6,7} Zöldpaprika Gyümölcs tea E: 811,12kcal, Zsír: 24,13g, Feh.: 16,09g CH: 128,17g, Cuk: 0,00g, Só: 2,24g Ca: 37,57mg	
Ebéd	Magyaros zöldborsóleves ^{1,3,9} Hortobágyi aprópecsenye ^{1,6,7} Csavart csőtészta ^{1,3} Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 1 240,16kcal, Zsír: 43,63g, Feh.: 56,43g CH: 151,41g, Cuk: 0,00g, Só: 2,79g Ca: 188,85mg	Tavaszi zöldségleves csigatésztával ^{1,3} Paradicsomos káposztafőzelék ¹ Ripp-ropp fasírt ^{1,3,6,7,9,10,11} Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 1 425,24kcal, Zsír: 57,33g, Feh.: 37,74g CH: 196,59g, Cuk: 0,00g, Só: 6,60g Ca: 145,75mg	Palócleves ^{1,7,12} Diós kifli ^{1,3,7} Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 1 301,47kcal, Zsír: 38,22g, Feh.: 48,39g CH: 179,31g, Cuk: 0,00g, Só: 1,83g Ca: 76,90mg	Restasszony leves ^{1,3,9} Rántott hal ^{1,3,4,6} Párolt rizs Tartármártás ^{3,7,10} Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 2 272,70kcal, Zsír: 122,69g, Feh.: 66,36g CH: 212,45g, Cuk: 3,00g, Só: 5,62g Ca: 203,90mg	Eper-alma cibere Sajtmártásos csirkemell ⁷ Szarvacska tészta ^{1,3} Szaloncukor ^{1,5,6,7} Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 1 749,50kcal, Zsír: 42,32g, Feh.: 60,43g CH: 257,51g, Cuk: 0,00g, Só: 2,93g Ca: 314,50mg	
Vacsora	Gyümölcs tea Kenyér lángos ^{1,7} E: 2 086,68kcal, Zsír: 132,21g, Feh.: 30,68g CH: 189,43g, Cuk: 0,00g, Só: 4,46g Ca: 261,36mg	Csirkemell sonkás teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Kígyóuborka Gyümölcs tea E: 690,12kcal, Zsír: 9,58g, Feh.: 19,49g CH: 127,82g, Cuk: 0,00g, Só: 2,61g Ca: 47,89mg	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	Sonkakrém teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Kápia paprika Gyümölcs tea E: 687,12kcal, Zsír: 8,63g, Feh.: 19,62g CH: 128,96g, Cuk: 0,00g, Só: 2,57g Ca: 43,89mg	Alma Müzliszelet ^{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. Csillagfűrt