



ÉTLAP

50. hét

2024. december 9 - 2024. december 14

Középiskola 3x - Kollégium

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

Normál

Étkezés	2024.12.09 Hétfő	2024.12.10 Kedd	2024.12.11 Szerda	2024.12.12 Csütörtök	2024.12.13 Péntek	2024.12.14 Szombat
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	Kalács ^{1,3,7} Mini margarin Tej ⁷ E: 543,00kcal, Zsír: 22,28g, Feh.: 19,22g CH: 71,34g, Cuk: 0,00g, Só: 1,14g Ca: 361,20mg	Tükörtojás ³ Paradicsom Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 703,06kcal, Zsír: 10,61g, Feh.: 19,14g CH: 126,79g, Cuk: 0,00g, Só: 1,58g Ca: 65,29mg	Gyümölcs joghurt ⁷ Kifli, tejes 44g ^{1,7} E: 227,85kcal, Zsír: 5,72g, Feh.: 8,49g CH: 34,96g, Cuk: 9,75g, Só: 0,85g Ca: 161,64mg	Kápia paprika Sült debreceni kolbász mustárral ¹⁰ Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 1 206,76kcal, Zsír: 58,25g, Feh.: 33,18g CH: 131,59g, Cuk: 0,00g, Só: 4,79g Ca: 66,07mg	
Ebéd	Tárkonyos-tejfölös (S) raguleves ^{1,7} Csokis csiga ^{1,3,7} Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 1 462,07kcal, Zsír: 53,52g, Feh.: 48,07g CH: 182,30g, Cuk: 0,00g, Só: 5,68g Ca: 131,84mg	Erőleves cérametéllel ^{1,3} Rántott sertésszelet ^{1,3,6} Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Csemege uborka E: 1 330,04kcal, Zsír: 32,58g, Feh.: 55,14g CH: 186,18g, Cuk: 0,00g, Só: 5,68g Ca: 145,26mg	Eperleves ^{1,7} Paprikás burgonya ^{1,6,10,12} Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Vegyes vágott ¹⁰ E: 1 282,90kcal, Zsír: 35,81g, Feh.: 34,27g CH: 209,78g, Cuk: 0,00g, Só: 4,15g Ca: 149,85mg	Rizsleves ¹ Édes-savanyú csirkemell falatok ⁶ Spagetti tészta ^{1,3} Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 1 195,35kcal, Zsír: 27,87g, Feh.: 50,40g CH: 162,89g, Cuk: 8,39g, Só: 2,40g Ca: 122,21mg	Köménymaglevés ^{1,3,7} Marhapörkölt ¹² Tarhonya köret ^{1,3} Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ Cékla E: 1 595,91kcal, Zsír: 62,50g, Feh.: 68,37g CH: 202,53g, Cuk: 0,00g, Só: 4,12g Ca: 205,00mg	
Vacsora	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	Parizerkrém teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Jégcsapretek Gyümölcs tea E: 740,96kcal, Zsír: 16,08g, Feh.: 17,21g CH: 128,13g, Cuk: 0,00g, Só: 2,35g Ca: 57,61mg	Szendvics csemege szalámmal ^{1,3,7} Gyümölcs tea E: 922,02kcal, Zsír: 32,45g, Feh.: 27,38g CH: 126,59g, Cuk: 0,00g, Só: 3,59g Ca: 163,57mg	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	Alma Müzsizslet ^{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