



ÉTLAP

2024.12.09 - 2024.12.15

50. hét

Normál 1x

Normál

Főzőkonyha: Kollégium Konyha, 4150 Püspökladány, Hősök tere 2.

tel.: 06-54/740-890 ; e-mail: konyha.kollegium@gmail.com

Dátum	Ebéd
2024.12.09 Hétfő	Tárkonyos-tejfölös (S) raguleves ^{1,7} Csokis csiga ^{1,3,7}
	E: 1 204,07kcal, Zsír: 51,52g, Feh.: 37,07g, CH: 137,30g, Cuk: 0,00g, Só: 4,48g, Ca: 101,85mg
2024.12.10 Kedd	Erőleves cérnametél ^{1,3} Rántott sertésszelet ^{1,3,6} Párolt rizs Csemege uborka
	E: 1 270,94kcal, Zsír: 33,37g, Feh.: 54,02g, CH: 172,76g, Cuk: 0,00g, Só: 5,14g, Ca: 133,03mg
2024.12.11 Szerda	Eperleves ^{1,7} Paprikás burgonya ^{1,6,10,12} Vegyes vágott ¹⁰
	E: 1 204,21kcal, Zsír: 43,01g, Feh.: 27,00g, CH: 182,98g, Cuk: 0,00g, Só: 2,11g, Ca: 159,31mg
2024.12.12 Csütörtök	Rizsleves ¹ Édes-savanyú csirkemell falatok ⁶ Spagetti tésztaköret ^{1,3}
	E: 1 096,75kcal, Zsír: 23,92g, Feh.: 47,42g, CH: 151,36g, Cuk: 9,13g, Só: 1,81g, Ca: 113,93mg
2024.12.13 Péntek	Köménymagleves ^{1,3,7} Marhapörkölt ¹² Tarhonya köret ^{1,3} Cékla
	E: 1 161,15kcal, Zsír: 61,57g, Feh.: 52,67g, CH: 116,67g, Cuk: 0,00g, Só: 1,87g, Ca: 161,99mg
2024.12.14 Szombat	Lebbencsleves ^{1,3,9} Sült csirkecomb ¹² Lencsefőzelék ^{1,7}
	E: 1 317,38kcal, Zsír: 52,91g, Feh.: 65,46g, CH: 138,81g, Cuk: 0,00g, Só: 5,84g, Ca: 189,27mg
2024.12.15 Vasárnap	Zellerleves ^{1,7,9} Lecsós sertésapró ¹² Tört burgonya
	E: 942,35kcal, Zsír: 46,41g, Feh.: 37,30g, CH: 110,52g, Cuk: 0,00g, Só: 2,03g, Ca: 129,99mg

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

Élelmezésvezető: Szabó Sándor

Tápl. tud. szakember: Duró Zoltánné

A változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk!