



ÉTLAP

51. hét

2024. december 16 - 2024. december 20

Középiskola 3x - Kollégium

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

Normál

Étkezés	2024.12.16 Hétfő	2024.12.17 Kedd	2024.12.18 Szerda	2024.12.19 Csütörtök	2024.12.20 Péntek
Reggeli	Rántotta ³ Zöldpaprika Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 727,10kcal, Zsír: 13,35g, Feh.: 19,05g CH: 127,46g, Cuk: 0,00g, Só: 1,52g Ca: 62,89mg	Kakaókrémes croissant 100g ^{1,3,7} Tej ⁷ E: 495,00kcal, Zsír: 21,40g, Feh.: 14,60g CH: 60,80g, Cuk: 0,00g, Só: 1,14g Ca: 441,09mg	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 taréj ^{1,3,7} Tej ⁷ E: 556,80kcal, Zsír: 15,60g, Feh.: 18,60g CH: 82,20g, Cuk: 0,00g, Só: 0,24g Ca: 360,00mg	Tojáskrémes teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7,10} Kígyóuborka Gyümölcs tea E: 682,41kcal, Zsír: 10,11g, Feh.: 15,47g CH: 128,05g, Cuk: 0,00g, Só: 1,77g Ca: 56,54mg
Ebéd	Meggycibere Rizses hús ¹² Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Csemege uborka E: 1 211,59kcal, Zsír: 44,87g, Feh.: 40,95g CH: 175,26g, Cuk: 0,00g, Só: 3,19g Ca: 128,28mg	Karfiolleves ^{1,7} Bolognai spagetti ^{1,3,7} Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 1 379,88kcal, Zsír: 54,68g, Feh.: 56,22g CH: 158,61g, Cuk: 0,24g, Só: 3,51g Ca: 332,93mg	Babgulyás ^{1,3,9,12} Túrós batyu ^{1,3,7} Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 1 456,09kcal, Zsír: 34,48g, Feh.: 62,04g CH: 213,44g, Cuk: 4,40g, Só: 2,21g Ca: 141,05mg	Francia hagymaleves ^{1,3,7,12} Gyros csirkemell filéből ¹² Párolt rizs Friss saláta majonézes öntettel ^{3,7,10} Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 1 714,90kcal, Zsír: 93,34g, Feh.: 53,24g CH: 135,69g, Cuk: 0,30g, Só: 6,07g Ca: 209,23mg	Fokhagymás burgonyaleves ^{1,12} Vadas sertésragu ^{1,7,10} Csavart csőtészta ^{1,3} Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 1 267,76kcal, Zsír: 38,77g, Feh.: 49,33g CH: 181,01g, Cuk: 0,00g, Só: 5,31g Ca: 192,16mg
Vacsora	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	Zala felvágottas teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Paradicsom Gyümölcs tea E: 743,99kcal, Zsír: 15,80g, Feh.: 18,47g CH: 126,86g, Cuk: 0,00g, Só: 2,56g Ca: 48,84mg	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	Padlizsánkrémes TK kenyér ^{1,3,7,10} Gyümölcs tea E: 725,71kcal, Zsír: 16,11g, Feh.: 12,01g CH: 128,90g, Cuk: 0,00g, Só: 1,73g Ca: 41,47mg	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. Csillagfű