



ÉTLAP

9. hét

2024. február 26 - 2024. március 1

Középisikola 3x - Kollégium

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

Normál

Étkezés	2024.02.26 Hétfő	2024.02.27 Kedd	2024.02.28 Szerda	2024.02.29 Csütörtök	2024.03.01 Péntek
Reggeli	Bundás kenyér ^{1,3} Gyümölcs tea E: 832,56kcal, Zsír: 23,90g, Feh.: 18,62g CH: 133,46g, Cuk: 0,00g, Só: 2,01g	Kakaós csiga 100g ^{1,3,7} Vaniliás tej ⁷ E: 761,00kcal, Zsír: 27,30g, Feh.: 16,30g CH: 108,40g, Cuk: 0,00g, Só: 1,14g	Sült császárszalonna Paradicsom Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 1 174,36kcal, Zsír: 60,65g, Feh.: 24,53g CH: 126,90g, Cuk: 0,00g, Só: 5,16g	Gyümölcs joghurt ⁷ Sajtos croissant 100g ^{1,3,7} E: 415,25kcal, Zsír: 25,44g, Feh.: 12,95g CH: 36,68g, Cuk: 9,75g, Só: 1,76g	Csemege szalámis teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Tej ⁷ E: 694,00kcal, Zsír: 35,40g, Feh.: 30,60g CH: 59,00g, Cuk: 0,00g, Só: 3,65g
Ebéd	Erőleves cérnametéllel ^{1,3} Bakonyi sertés tokány ^{1,7} Copfocska tészta köret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 1 274,83kcal, Zsír: 36,07g, Feh.: 52,07g CH: 175,24g, Cuk: 0,00g, Só: 4,97g	Tarhonyaleves ^{1,3,9} Paradicsomos káposztafőzelék ¹ Ripp-ropp ¹ Félbarna kenyér ¹ E: 1 577,19kcal, Zsír: 67,79g, Feh.: 37,87g CH: 209,55g, Cuk: 0,00g, Só: 6,59g	Jókai bableves ^{1,3,7} Sárgabarackízes gombóc ^{1,3,6,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 780,87kcal, Zsír: 37,19g, Feh.: 63,05g CH: 286,63g, Cuk: 0,00g, Só: 6,07g	Meggyleves ^{1,7} Mexikói csirkemell ^{1,12} Orsó tésztaköret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ Cékla E: 1 405,26kcal, Zsír: 20,42g, Feh.: 50,59g CH: 233,96g, Cuk: 0,00g, Só: 3,03g	Zellerleves ^{1,7,9} Rántott hal ^{1,3,4,6} Rizi-bizi Félbarna kenyér ¹ Csemege uborka E: 1 874,28kcal, Zsír: 89,65g, Feh.: 63,55g CH: 192,05g, Cuk: 0,00g, Só: 3,83g
Vacsora	Hot-dog ^{1,6,7,10} Gyümölcs tea E: 904,62kcal, Zsír: 33,78g, Feh.: 26,17g CH: 142,91g, Cuk: 0,00g, Só: 4,91g	Sonkakrémes teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Jégcsapretek Gyümölcs tea E: 683,06kcal, Zsír: 8,59g, Feh.: 19,71g CH: 128,07g, Cuk: 0,00g, Só: 2,59g	Hamburger ^{1,3,10} Gyümölcs tea E: 1 152,86kcal, Zsír: 33,91g, Feh.: 24,48g CH: 185,07g, Cuk: 0,00g, Só: 4,78g	Rántotta ³ Zöldpaprika Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 729,20kcal, Zsír: 13,36g, Feh.: 19,07g CH: 127,91g, Cuk: 0,00g, Só: 1,52g	Magvas rúd 50g ^{1,7} Alma E: 316,10kcal, Zsír: 3,71g, Feh.: 6,83g CH: 60,62g, Cuk: 0,00g, Só: 0,81g

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. Csillagfürt

Élelmezésvezető: Kiss Nikolett ;

Tápl. tud. szakember: Duró Zoltánné

A változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk!