



ÉTLAP

12. hét

2024. március 18 - 2024. március 22

Középkisiskola 3x - Kollégium

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

Normál

Étkezés	2024.03.18 Hétfő	2024.03.19 Kedd	2024.03.20 Szerda	2024.03.21 Csütörtök	2024.03.22 Péntek
Reggeli	Paprikás szalámis teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Zöldpaprika Gyümölcs tea E: 917,16kcal, Zsír: 28,64g, Feh.: 21,81g CH: 129,62g, Cuk: 0,00g, Só: 3,41g Ca: 47,23mg	Sajtos pogácsa ^{1,3,7} Tej ⁷ E: 627,00kcal, Zsír: 30,40g, Feh.: 31,00g CH: 53,80g, Cuk: 0,00g, Só: 0,24g Ca: 360,00mg	Bundás kenyér ^{1,3} Póréhagyma Gyümölcs tea E: 851,01kcal, Zsír: 24,05g, Feh.: 19,72g CH: 136,61g, Cuk: 0,00g, Só: 2,01g Ca: 91,06mg	Mini lekvár Mini margarin Kakaó ⁷ E: 596,90kcal, Zsír: 14,44g, Feh.: 9,84g CH: 112,08g, Cuk: 0,00g, Só: 0,40g Ca: 410,58mg	Tükörtojás ³ Paradicsom Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 703,90kcal, Zsír: 10,61g, Feh.: 19,09g CH: 127,14g, Cuk: 0,00g, Só: 1,57g Ca: 64,97mg
Ebéd	Legényfogóleves ^{1,7} Meggyes rétes ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 020,73kcal, Zsír: 34,67g, Feh.: 34,84g CH: 133,75g, Cuk: 8,00g, Só: 3,07g Ca: 112,78mg	Erőleves csigatésztával ^{1,3} Sajtos-tejfőlös rakott csirkemell ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 390,32kcal, Zsír: 30,02g, Feh.: 71,77g CH: 174,22g, Cuk: 0,00g, Só: 3,92g Ca: 373,69mg	Vegyesgyümölcs cibere Frankfurti sertéstokány ^{1,6,7,12} Copfocska tészta köret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 1 312,08kcal, Zsír: 41,09g, Feh.: 49,84g CH: 181,78g, Cuk: 0,00g, Só: 2,79g Ca: 137,05mg	Olaszos paradicsomleves ^{1,3} Párolt rizs Gyros csirkecomb filéből ¹² Friss saláta majonézes öntettel ^{3,7,10} Félbarna kenyér ¹ E: 2 085,06kcal, Zsír: 114,47g, Feh.: 46,32g CH: 231,74g, Cuk: 0,00g, Só: 6,16g Ca: 179,29mg	Hamis gulyásleves ^{1,3,9} Bolognai spagetti ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 392,26kcal, Zsír: 40,55g, Feh.: 62,22g CH: 185,79g, Cuk: 0,25g, Só: 3,92g Ca: 324,90mg
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 Ca: 67,73mg	Kaliforniai paprika Főtt tojás 2 db ³ Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} kockasajt ⁷ E: 715,05kcal, Zsír: 10,29g, Feh.: 20,18g CH: 130,68g, Cuk: 0,00g, Só: 1,54g Ca: 148,38mg	Zalakrémés teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Alma Gyümölcs tea E: 913,82kcal, Zsír: 16,65g, Feh.: 19,82g CH: 164,18g, Cuk: 0,00g, Só: 2,63g Ca: 65,53mg	Hamburger ^{1,3,6,7,9,10,11} Gyümölcs tea E: 1 152,86kcal, Zsír: 33,91g, Feh.: 24,48g CH: 185,07g, Cuk: 0,00g, Só: 4,78g Ca: 53,04mg	Sajtos stangli 60g ^{1,3,7} Ivólé E: 256,60kcal, Zsír: 3,46g, Feh.: 6,76g CH: 51,58g, Cuk: 8,90g, Só: 1,02g Ca: 51,41mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt