



ÉTLAP

16. hét

2024. április 15 - 2024. április 19

Középisikola 3x - Kollégium

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

Normál

Étkezés	2024.04.15 Hétfő	2024.04.16 Kedd	2024.04.17 Szerda	2024.04.18 Csütörtök	2024.04.19 Péntek
Reggeli	Turista szalámis teljeskiörlésű kenyér ^{1,3,6,7} Kaliforniai paprika Limonádé E: 663,10kcal, Zsír: 27,64g, Feh.: 20,39g CH: 79,10g, Cuk: 0,00g, Só: 3,34g Ca: 52,43mg	Vaníliás csiga ^{1,3,7} Kakaó ⁷ E: 984,57kcal, Zsír: 17,54g, Feh.: 19,77g CH: 184,64g, Cuk: 0,00g, Só: 1,08g Ca: 409,38mg	Tükörtojás ³ Gyümölcs tea Teljes kiörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 690,51kcal, Zsír: 10,47g, Feh.: 18,59g CH: 125,63g, Cuk: 0,00g, Só: 1,51g Ca: 56,34mg	Búzakorpás diákrúd ^{1,7} Tej ⁷ kockasajt ⁷ E: 341,99kcal, Zsír: 11,75g, Feh.: 14,52g CH: 42,82g, Cuk: 0,00g, Só: 1,11g Ca: 460,07mg	Főtt (S) virsli mustárral ^{6,10} Gyümölcs tea Teljes kiörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 932,07kcal, Zsír: 28,77g, Feh.: 34,59g CH: 128,83g, Cuk: 0,00g, Só: 5,10g Ca: 82,66mg
Ebéd	Csontleves csigatésztával ^{1,3} Zöldbabfőzelék ^{1,7} Ripp-ropp ^{1,3,6,7,9,10,11} Félbarna kenyér ¹ E: 1 271,42kcal, Zsír: 54,62g, Feh.: 36,23g CH: 149,81g, Cuk: 0,00g, Só: 5,40g Ca: 120,12mg	Zöldséges burgonyaleves ^{1,12} Bakonyi sertés tokány ^{1,7} Párolt rizs Félbarna kenyér ¹ E: 1 157,20kcal, Zsír: 30,02g, Feh.: 44,42g CH: 169,11g, Cuk: 0,00g, Só: 4,15g Ca: 127,74mg	Scsi leves ^{1,6,7,12} Diós kifli ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 411,31kcal, Zsír: 38,57g, Feh.: 50,26g CH: 208,78g, Cuk: 0,00g, Só: 4,18g Ca: 151,15mg	Restasszony leves ^{1,3,9} Karalábés húsgombóc ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 108,39kcal, Zsír: 32,50g, Feh.: 50,09g CH: 146,39g, Cuk: 0,00g, Só: 5,38g Ca: 146,27mg	Magyaros zöldborsóleves ^{1,3,9} Rakott tészta ^{1,3,7,12} Félbarna kenyér ¹ E: 1 417,69kcal, Zsír: 49,52g, Feh.: 59,65g CH: 172,64g, Cuk: 0,00g, Só: 3,51g Ca: 210,65mg
Vacsora	Hamburger ^{1,3,6,7,9,10,11} Gyümölcs tea E: 1 149,01kcal, Zsír: 33,88g, Feh.: 24,45g CH: 184,24g, Cuk: 0,00g, Só: 4,77g Ca: 51,83mg	Pizza szelet ^{1,7} Gyümölcs tea E: 1 007,00kcal, Zsír: 27,55g, Feh.: 26,43g CH: 162,01g, Cuk: 1,40g, Só: 2,79g Ca: 234,98mg	Vajkrémes teljeskiörlésű kenyér, magyaros ^{1,3,7} Kígyóborka Gyümölcs tea E: 725,97kcal, Zsír: 15,86g, Feh.: 13,42g CH: 128,56g, Cuk: 0,00g, Só: 1,47g Ca: 38,52mg	Melegszendvics ^{1,6,7,10} Gyümölcs tea E: 871,72kcal, Zsír: 19,75g, Feh.: 25,51g CH: 146,49g, Cuk: 0,00g, Só: 3,43g Ca: 238,90mg	Mandarin Nápolyi ¹ E: 410,00kcal, Zsír: 15,30g, Feh.: 5,46g CH: 59,38g, Cuk: 0,00g, Só: 0,01g Ca: 46,00mg

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

Élelmezésvezető: Kiss Nikolett ;

Tápl. tud. szakember: Duró Zoltánné

A változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk!