



ÉTLAP

18. hét

2024. április 29 - 2024. május 3

Középkiskola 3x - Kollégium

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

Normál

| Étkezés | 2024.04.29 Hétfő | 2024.04.30 Kedd | 2024.05.01 Szerda | 2024.05.02 Csütörtök | 2024.05.03 Péntek |
|----------------|---|---|----------------------|--|---|
| Reggeli | Olasz felvágottas teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Kígyóuborka Ivólé E: 499,00kcal, Zsír: 17,05g, Feh.: 18,95g CH: 66,30g, Cuk: 0,00g, Só: 2,46g Ca: 44,25mg | Sajtos stangli 60g ^{1,3,7} Kakaó ⁷ kockasajt ⁷ E: 753,13kcal, Zsír: 13,85g, Feh.: 16,59g CH: 140,34g, Cuk: 8,90g, Só: 1,44g Ca: 545,36mg | | Csokis gabonapehely, teljes kiőrlésű ^{1,6} Tej ⁷ E: 427,00kcal, Zsír: 11,06g, Feh.: 14,95g CH: 62,80g, Cuk: 0,00g, Só: 0,70g Ca: 360,00mg | Bundás kenyér ^{1,3} Paradicsom Gyümölcs tea E: 838,25kcal, Zsír: 23,98g, Feh.: 19,06g CH: 133,32g, Cuk: 0,00g, Só: 2,06g Ca: 53,77mg |
| Ebéd | Orosz falusi leves marhahússal ^{1,3,7,12} Ízes-grízes metélt ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 1 629,90kcal, Zsír: 31,35g, Feh.: 57,79g CH: 271,91g, Cuk: 0,00g, Só: 4,58g Ca: 158,88mg | Lebbencsleves ^{1,3,9} Paradicsomos húsgombóc ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 1 214,49kcal, Zsír: 30,74g, Feh.: 45,64g CH: 182,67g, Cuk: 0,00g, Só: 2,79g Ca: 66,42mg | | Brokkolileves ^{1,7} Brassói aprópecsenye (sertésből) Tört burgonya Félbarna kenyér ¹ E: 1 258,90kcal, Zsír: 56,24g, Feh.: 50,53g CH: 149,49g, Cuk: 0,00g, Só: 2,31g Ca: 233,93mg | Rizsleves ¹ Vadas sertésragu ^{1,7,10} Csavart csötészta ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 1 145,42kcal, Zsír: 33,04g, Feh.: 48,41g CH: 168,32g, Cuk: 0,00g, Só: 2,90g Ca: 180,50mg |
| Vacsora | Zöldpaprika Főtt virsli, ketchup, majonéz ^{3,6,10} Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 1 037,97kcal, Zsír: 40,80g, Feh.: 29,79g CH: 133,20g, Cuk: 0,00g, Só: 4,30g Ca: 69,43mg | Pudingos párna 60g ^{1,3,7} Ivólé E: 277,00kcal, Zsír: 11,14g, Feh.: 4,72g CH: 43,06g, Cuk: 8,90g, Só: 0,42g Ca: 51,41mg | | Gyümölcs tea Kenyérlángos ^{1,7} E: 1 980,53kcal, Zsír: 121,24g, Feh.: 29,32g CH: 189,06g, Cuk: 0,00g, Só: 3,93g Ca: 260,51mg | Alma Sport szelet 1db ^{1,6,7,8} E: 305,21kcal, Zsír: 5,31g, Feh.: 2,18g CH: 58,39g, Cuk: 0,00g, Só: 0,05g 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. 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!