



ÉTLAP

20. hét

2024. május 13 - 2024. május 19

Középiscola 3x - AJKP

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

Normál

Étkezés	2024.05.13 Hétfő	2024.05.14 Kedd	2024.05.15 Szerda	2024.05.16 Csütörtök	2024.05.17 Péntek	2024.05.18 Szombat	2024.05.19 Vasárnap
Reggeli	Tonhalkrémes teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,4,7} Zöldpaprika Limonádé E: 516,00kcal, Zsír: 10,94g, Feh.: 21,97g CH: 77,69g, Cuk: 0,00g, Só: 1,73g Ca: 37,93mg	Tepertős pogácsa ^{1,3,7} Kakaó ⁷ E: 1 042,17kcal, Zsír: 39,94g, Feh.: 19,67g CH: 151,64g, Cuk: 0,00g, Só: 2,90g Ca: 409,38mg	Sült császárszalonna Kaliforniai paprika Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 1 174,47kcal, Zsír: 60,61g, Feh.: 24,53g CH: 128,09g, Cuk: 0,00g, Só: 5,10g Ca: 39,72mg	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	Rántotta ³ Kígyóuborka Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 722,85kcal, Zsír: 13,28g, Feh.: 18,94g CH: 127,18g, Cuk: 0,00g, Só: 1,51g Ca: 63,84mg		
Ebéd	Jókai bablevés ^{1,3,7} Alma Mákos laska ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 1 858,17kcal, Zsír: 51,72g, Feh.: 65,38g CH: 278,70g, Cuk: 0,00g, Só: 3,76g Ca: 488,73mg	Csontleves csigatésztaival ^{1,3} Karalábés húsgombóc ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 057,42kcal, Zsír: 27,48g, Feh.: 49,97g CH: 138,84g, Cuk: 0,00g, Só: 4,28g Ca: 185,87mg	Köménymaglevés ^{1,3,7} Bolognai spagetti ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 410,74kcal, Zsír: 54,61g, Feh.: 58,43g CH: 166,74g, Cuk: 0,25g, Só: 3,41g Ca: 359,16mg	Meggylevés ^{1,7} Mexikói csirkemell ^{1,12} Párolt rizs Félbarna kenyér ¹ E: 1 349,31kcal, Zsír: 18,77g, Feh.: 43,86g CH: 227,47g, Cuk: 0,00g, Só: 3,04g Ca: 140,29mg	Tarhonyaleves ^{1,3,9} Fokhagymás sült csirkecomb ¹² Franciasaláta ^{3,7,10} Félbarna kenyér ¹ E: 1 892,33kcal, Zsír: 110,67g, Feh.: 66,80g CH: 147,74g, Cuk: 20,00g, Só: 7,11g Ca: 173,05mg		
Vacsora	Melegszendvics ^{1,6,7,10} Gyümölcs tea E: 903,82kcal, Zsír: 22,45g, Feh.: 27,16g CH: 146,77g, Cuk: 0,00g, Só: 3,71g Ca: 242,50mg	Paradicsom Főtt tojás 2 db ³ Gyümölcs tea kockasajt ⁷ Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 707,24kcal, Zsír: 10,27g, Feh.: 20,13g CH: 127,84g, Cuk: 0,00g, Só: 1,59g Ca: 151,09mg	Zöldséges felvágottas teljes ^{1,3,6,7} Alma Gyümölcs tea E: 889,47kcal, Zsír: 15,32g, Feh.: 16,71g CH: 164,46g, Cuk: 0,00g, Só: 2,51g Ca: 66,43mg	Pizza szelet, sonkás ^{1,6,7} Gyümölcs tea E: 906,80kcal, Zsír: 17,05g, Feh.: 24,93g CH: 162,19g, Cuk: 1,40g, Só: 2,31g Ca: 234,87mg	Banán Kókuszrúd ^{1,3,6,7,8} E: 434,67kcal, Zsír: 11,71g, Feh.: 6,63g CH: 73,11g, Cuk: 0,00g, Só: 0,13g Ca: 12,00mg		

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

Élmezésvezető: Kiss Nikolett ;

Tápl. tud. szakember: Duró Zoltánné

A változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk!