



ÉTLAP

21. hét
2024. május 20 - 2024. május 24
Középiskola 3x - Kollégium

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

Normál

Étkezés	2024.05.20 Hétfő	2024.05.21 Kedd	2024.05.22 Szerda	2024.05.23 Csütörtök	2024.05.24 Péntek
Reggeli		Sajtos croissant 100g ^{1,3,7} Vaniliás tej ⁷ E: 654,00kcal, Zsír: 29,40g, Feh.: 17,60g CH: 82,80g, Cuk: 0,00g, Só: 1,64g Ca: 360,24mg	Bundás kenyér ^{1,3} Gyümölcs tea E: 828,71kcal, Zsír: 23,87g, Feh.: 18,59g CH: 132,63g, Cuk: 0,00g, Só: 2,00g Ca: 46,35mg	Pizzás csiga 100g ^{1,7} Kakaó ⁷ E: 935,50kcal, Zsír: 30,04g, Feh.: 18,87g CH: 145,84g, Cuk: 0,00g, Só: 1,62g Ca: 409,38mg	Kápia paprika Főtt (S) virsli mustárral ^{6,10} Limonádé Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 749,30kcal, Zsír: 28,90g, Feh.: 35,10g CH: 82,34g, Cuk: 0,00g, Só: 5,11g Ca: 87,07mg
Ebéd		Szoljanka leves ^{1,7,12} Lekváros nudli ^{1,3,6} Félbarna kenyér ¹ E: 1 542,13kcal, Zsír: 32,36g, Feh.: 51,32g CH: 255,09g, Cuk: 0,00g, Só: 3,62g Ca: 179,81mg	Lebbencsleves ^{1,3,9} Lencsefőzelék ^{1,7,12} Sertés fasírt ^{1,3,6} Félbarna kenyér ¹ E: 1 514,42kcal, Zsír: 49,14g, Feh.: 67,10g CH: 193,92g, Cuk: 0,00g, Só: 2,80g Ca: 163,50mg	Sárgabarack-alma cibere Csirkepörkölt ¹² Szarvacskaszerű tésztaköret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ Csemege uborka E: 1 151,75kcal, Zsír: 33,87g, Feh.: 43,93g CH: 187,47g, Cuk: 0,00g, Só: 3,59g Ca: 116,11mg	Erőleves cérnamélttel ^{1,3} Hentestokány ^{1,6,10,12} Ivólé Párolt rizs Sport szelet 1db ^{1,6,7,8} Félbarna kenyér ¹ E: 1 289,15kcal, Zsír: 28,68g, Feh.: 51,59g CH: 194,61g, Cuk: 0,00g, Só: 5,71g Ca: 121,83mg
Vacsora		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	Őszibarack befőtt Tejbegríz ^{1,7} Gyümölcs tea E: 1 202,79kcal, Zsír: 11,94g, Feh.: 17,48g CH: 254,68g, Cuk: 28,00g, Só: 0,76g Ca: 506,71mg	Zala felvágottas teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,6,7} Kígyóuborka Gyümölcs tea E: 738,94kcal, Zsír: 15,72g, Feh.: 18,26g CH: 127,25g, Cuk: 0,00g, Só: 2,50g Ca: 47,39mg	Ivólé Mártott ostyaszelet 1db ^{1,5,6,10} E: 232,30kcal, Zsír: 11,20g, Feh.: 2,83g CH: 32,50g, Cuk: 0,00g, Só: 0,02g Ca: 2,76mg

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!