



ÉTLAP

24. hét

2024. június 10 - 2024. június 14

Középisikola 3x - Kollégium

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

Normál

Étkezés	2024.06.10 Hétfő	2024.06.11 Kedd	2024.06.12 Szerda	2024.06.13 Csütörtök	2024.06.14 Péntek
Reggeli	Zöldséges felvágottas teljes kiörlésű kenyér ^{1,3,6,7} Zöldpaprika Limonádé E: 531,60kcal, Zsír: 14,79g, Feh.: 16,29g CH: 79,10g, Cuk: 0,00g, Só: 2,51g Ca: 50,24mg	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	Főtt virsli ketchup, mustár ^{6,10} Gyümölcs tea Teljes kiörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 788,27kcal, Zsír: 16,03g, Feh.: 23,53g CH: 132,31g, Cuk: 0,00g, Só: 3,64g Ca: 71,94mg	Gyümölcs joghurt ⁷ Sajtos rúd 50g ^{1,3,7} E: 289,75kcal, Zsír: 14,94g, Feh.: 9,45g CH: 26,68g, Cuk: 9,75g, Só: 1,31g Ca: 152,40mg	Tükörtojás ³ Paradicsom Gyümölcs tea Teljes kiörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 700,05kcal, Zsír: 10,58g, Feh.: 19,06g CH: 126,32g, Cuk: 0,00g, Só: 1,57g Ca: 63,76mg
Ebéd	Francia hagymaleves ^{1,3,7,12} Sonkás tejfölös metélt ^{1,3,6,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 163,79kcal, Zsír: 42,22g, Feh.: 44,05g CH: 148,10g, Cuk: 0,30g, Só: 5,80g Ca: 208,92mg	Zöldségleves eperlevéllel ^{1,3} Paradicsomos húsgombóc ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 1 076,09kcal, Zsír: 22,14g, Feh.: 46,55g CH: 168,29g, Cuk: 0,00g, Só: 4,77g Ca: 113,07mg	Frankfurti leves ^{1,6,7,12} Mákos kifli ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 446,13kcal, Zsír: 56,65g, Feh.: 41,90g CH: 183,34g, Cuk: 5,00g, Só: 4,99g Ca: 139,95mg	Pásztorleves ^{1,3,9} Sajtmártásos csirkemell ⁷ Párolt rizs Félbarna kenyér ¹ E: 1 289,36kcal, Zsír: 28,76g, Feh.: 63,15g CH: 165,65g, Cuk: 0,00g, Só: 3,27g Ca: 275,90mg	Csontleves cérnametéllel ^{1,3} Sárgaborsó főzelék ^{1,12} Sertéspörkölt ¹² Félbarna kenyér ¹ E: 1 239,88kcal, Zsír: 44,28g, Feh.: 63,02g CH: 155,34g, Cuk: 0,00g, Só: 3,31g Ca: 148,29mg
Vacsora	Sült debreceni kolbász Ketchup Gyümölcs tea Teljes kiörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 1 014,71kcal, Zsír: 36,12g, Feh.: 28,68g CH: 138,45g, Cuk: 0,00g, Só: 4,55g Ca: 54,77mg	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	Pecsenyészíros teljes kiörlésű kenyér ^{1,3,7} Kaliforniai paprika Gyümölcs tea E: 739,73kcal, Zsír: 32,03g, Feh.: 11,57g CH: 128,12g, Cuk: 0,00g, Só: 1,26g Ca: 34,92mg	Szendvics soproni felvágottal ^{1,7} Gyümölcs tea E: 863,27kcal, Zsír: 25,58g, Feh.: 22,92g CH: 133,51g, Cuk: 0,00g, Só: 2,79g Ca: 144,03mg	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

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!