



# ÉTLAP

42. hét

2024. október 14 - 2024. október 18

Középkiskola 3x - Kollégium

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

Normál

Étkezés	2024.10.14 Hétfő	2024.10.15 Kedd	2024.10.16 Szerda	2024.10.17 Csütörtök	2024.10.18 Péntek
<b>Reggeli</b>	Rántotta <sup>3</sup> Paradicsom Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> E: 724,89kcal, Zsír: 13,34g, Feh.: 19,06g CH: 126,32g, Cuk: 0,00g, Só: 1,57g Ca: 63,76mg	Sajos kifli <sup>1,3</sup> Vaniliás tej <sup>7</sup> kockasajt <sup>7</sup> E: 535,23kcal, Zsír: 14,39g, Feh.: 17,79g CH: 83,20g, Cuk: 0,00g, Só: 0,39g Ca: 526,23mg	Olasz felvágottas teljeskiőrlésű kenyér <sup>1,3,6,7</sup> Kígyóborka Gyümölcs tea E: 744,87kcal, Zsír: 16,06g, Feh.: 17,98g CH: 128,29g, Cuk: 0,00g, Só: 2,46g Ca: 42,52mg	Tepertős pogácsa <sup>1,3,7</sup> Kakaó <sup>7</sup> E: 1 042,17kcal, Zsír: 39,94g, Feh.: 19,67g CH: 151,64g, Cuk: 0,00g, Só: 2,90g Ca: 409,38mg	Zöldpaprika Sült sertéstajra Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> E: 865,81kcal, Zsír: 23,11g, Feh.: 32,48g CH: 127,26g, Cuk: 0,00g, Só: 1,22g Ca: 58,02mg
<b>Ebéd</b>	Sárgaborsóleves <sup>1,3,12</sup> Rakott tészta <sup>1,3,7,12</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup> E: 1 594,62kcal, Zsír: 54,14g, Feh.: 67,56g CH: 203,90g, Cuk: 0,27g, Só: 3,58g Ca: 192,91mg	Pásztorleves <sup>1,3,9</sup> Sajtmártásos csirkemell <sup>7</sup> Párolt rizs Félbarna kenyér <sup>1</sup> E: 1 242,21kcal, Zsír: 25,10g, Feh.: 58,63g CH: 170,20g, Cuk: 0,00g, Só: 3,26g Ca: 274,96mg	Eper-ananász leves <sup>1,7</sup> Paprikás burgonya <sup>1,6,10,12</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup> E: 1 183,98kcal, Zsír: 33,38g, Feh.: 32,66g CH: 195,59g, Cuk: 5,30g, Só: 3,56g Ca: 113,88mg	Francia hagymaleves <sup>1,3,7,12</sup> Marhapörkölt <sup>12</sup> Tarhonya köret <sup>1,3</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup> Csemege uborka E: 1 254,03kcal, Zsír: 53,26g, Feh.: 52,52g CH: 156,92g, Cuk: 0,30g, Só: 4,09g Ca: 133,42mg	Babgulyás <sup>1,3,9,12</sup> Krémescsoki <sup>1,6,7</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup> E: 1 657,19kcal, Zsír: 40,45g, Feh.: 68,87g CH: 249,66g, Cuk: 0,00g, Só: 3,29g Ca: 719,85mg
<b>Vacsora</b>	Pizza szelet, szalámis <sup>1,7</sup> Gyümölcs tea E: 1 007,00kcal, Zsír: 27,55g, Feh.: 26,43g CH: 162,01g, Cuk: 1,40g, Só: 2,79g Ca: 234,98mg	Zala felvágottas teljeskiőrlésű kenyér <sup>1,3,6,7</sup> Kaliforniai paprika Gyümölcs tea E: 744,94kcal, Zsír: 15,77g, Feh.: 18,41g CH: 128,40g, Cuk: 0,00g, Só: 2,50g Ca: 43,39mg	Melegszendvics <sup>1,6,7,10</sup> Gyümölcs tea E: 903,82kcal, Zsír: 22,45g, Feh.: 27,16g CH: 146,77g, Cuk: 0,00g, Só: 3,71g Ca: 242,50mg	Bundás kenyér <sup>1,3</sup> Kápia paprika Gyümölcs tea E: 842,21kcal, Zsír: 23,97g, Feh.: 19,09g CH: 135,33g, Cuk: 0,00g, Só: 2,01g Ca: 49,85mg	Pudingos párna 60g <sup>1,3,7</sup> Alma Ivólé E: 448,60kcal, Zsír: 11,80g, Feh.: 5,60g CH: 80,68g, Cuk: 8,90g, Só: 0,43g Ca: 74,51mg

**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