

# ÉTLAP

18. hét

2025. április 28 - 2025. május 2

Középkisiskola 3x - Kollégium

Főzőkonyha: Kollégium Konyha, 4150 Püspökladány, Hősök tere 2. e-mail: konyha.koli@pl-varosuzemelteto.hu ; tel.: 06-30 / 435-4428

Normál

Étkezés	2025.04.28 Hétfő	2025.04.29 Kedd	2025.04.30 Szerda	2025.05.01 Csütörtök	2025.05.02 Péntek
<b>Reggeli</b>	Tükörtojás <sup>3</sup> Paradicsom Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup>  E: 703,06kcal, Zsír: 10,61g, Feh.: 19,14g CH: 126,79g, Cuk: 0,00g, Só: 1,58g Ca: 65,29mg	Kakaós csiga 75g <sup>1,3,7</sup> Tej <sup>7</sup>  E: 492,75kcal, Zsír: 22,58g, Feh.: 14,48g CH: 54,75g, Cuk: 0,00g, Só: 0,92g Ca: 360,00mg	Főtt virsli ketchup, mustár <sup>6,10</sup> Gyümölcs tea  E: 738,02kcal, Zsír: 30,05g, Feh.: 26,74g CH: 89,09g, Cuk: 0,00g, Só: 4,64g Ca: 62,90mg		
<b>Ebéd</b>	Almaleves <sup>1,7</sup> Rizses hús <sup>12</sup> Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> Csemege uborka  E: 1 072,25kcal, Zsír: 34,33g, Feh.: 34,55g CH: 158,07g, Cuk: 0,00g, Só: 2,60g Ca: 117,10mg	Gulyásleves <sup>1,3,9</sup> Krémescsoksz <sup>1,6,7</sup> Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup>  E: 1 020,11kcal, Zsír: 32,99g, Feh.: 44,90g CH: 139,77g, Cuk: 0,00g, Só: 2,99g Ca: 621,07mg	Csontleves cérnametéllel <sup>1,3</sup> Tökfőzelék <sup>1,7</sup> Sertés fasírt <sup>1,3,6</sup> Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup>  E: 1 075,36kcal, Zsír: 29,08g, Feh.: 36,69g CH: 154,81g, Cuk: 0,00g, Só: 4,01g Ca: 138,02mg		
<b>Vacsora</b>	Pizza szelet, szalámi <sup>1,7</sup> Gyümölcs tea  E: 1 212,78kcal, Zsír: 46,36g, Feh.: 36,06g CH: 161,50g, Cuk: 1,40g, Só: 3,77g Ca: 332,80mg	Paprikás burgonya <sup>1,6,10,12</sup> Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup>  E: 1 079,42kcal, Zsír: 30,48g, Feh.: 29,58g CH: 177,88g, Cuk: 0,00g, Só: 3,78g Ca: 77,66mg	Alma Balatonszelet <sup>1,3,7</sup>  E: 309,90kcal, Zsír: 8,82g, Feh.: 2,69g CH: 51,99g, Cuk: 0,00g, Só: 0,01g Ca: 21,00mg		

## 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

Élelmezésvezető: Szabó Sándor;

Tápl. tud. szakember: Duró Zoltánné

A változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk!