

# ÉTLAP

11. hét

2026. március 9 - 2026. március 13

Iskolás 3x - Alsós

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

Normál

Étkezés	2026.03.09 Hétfő	2026.03.10 Kedd	2026.03.11 Szerda	2026.03.12 Csütörtök	2026.03.13 Péntek
<b>Tízórai</b>	Soproni felvágott, Zsemle, (delma) <sup>1</sup> TV-paprika Gyümölcs tea E: 351,63kcal, Zsír: 11,38g, Feh.: 8,70g CH: 52,15g, Cuk: 0,00g, Só: 1,37g Ca: 15,06mg	Kifli <sup>1,7</sup> Kakaó <sup>7</sup> kockasajt <sup>7</sup> E: 402,04kcal, Zsír: 9,79g, Feh.: 11,79g CH: 66,72g, Cuk: 0,00g, Só: 0,82g Ca: 375,04mg	Csemege szalámi, teljeskiőrlésű kenyér, (delma) <sup>1</sup> Jégcsapretek Gyümölcs tea E: 414,24kcal, Zsír: 13,34g, Feh.: 13,37g CH: 57,14g, Cuk: 0,00g, Só: 1,92g Ca: 35,01mg	Sajtos pogácsa <sup>1,3,7</sup> Tej <sup>7</sup> E: 571,00kcal, Zsír: 27,60g, Feh.: 28,00g CH: 49,20g, Cuk: 0,00g, Só: 0,16g Ca: 240,00mg	Zöldfűszeres vajkrém, teljeskiőrlésű kenyér <sup>1,7</sup> Paradicsom Gyümölcs tea E: 388,21kcal, Zsír: 11,41g, Feh.: 9,57g CH: 58,11g, Cuk: 0,00g, Só: 0,99g Ca: 28,16mg
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves <sup>1,3</sup> Sonkás tejfölös metélt <sup>1,3,7</sup> E: 971,59kcal, Zsír: 38,72g, Feh.: 33,08g CH: 122,24g, Cuk: 0,00g, Só: 1,81g Ca: 108,55mg	Lebbencsleves <sup>1,3,9</sup> Zöldbabfőzelék <sup>1,7</sup> Sült kolbász (S) Félbarna kenyér <sup>1</sup> E: 1 000,49kcal, Zsír: 69,68g, Feh.: 30,42g CH: 69,37g, Cuk: 0,00g, Só: 3,42g Ca: 110,58mg	Köménymaglevés <sup>1,3,7</sup> Rántott hal <sup>1,3,4,6</sup> Párolt rizs Tartármártás <sup>3,7,10</sup> E: 1 674,63kcal, Zsír: 109,81g, Feh.: 52,03g CH: 113,58g, Cuk: 2,00g, Só: 1,80g Ca: 238,85mg	Szilvaleves <sup>1,7</sup> Sertéspörkölt <sup>12</sup> Tésztaköret (Szarvacska) <sup>1,3</sup> Csemege uborka E: 873,04kcal, Zsír: 25,23g, Feh.: 34,46g CH: 123,54g, Cuk: 0,00g, Só: 1,63g Ca: 94,93mg	Tejfölös zöldborsóleves <sup>1,7</sup> Majorannás csirkemáj <sup>12</sup> Tört burgonya Káposzta saláta E: 942,69kcal, Zsír: 45,40g, Feh.: 43,33g CH: 93,72g, Cuk: 0,00g, Só: 3,27g Ca: 147,12mg
<b>Uzsonna</b>	Margarinos-mézes teljeskiőrlésű kenyér <sup>1</sup> E: 366,10kcal, Zsír: 15,60g, Feh.: 8,88g CH: 44,18g, Cuk: 8,10g, Só: 0,96g Ca: 30,39mg	Natúr sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,7</sup> Kápia paprika E: 253,15kcal, Zsír: 11,28g, Feh.: 10,43g CH: 37,85g, Cuk: 0,00g, Só: 1,26g Ca: 62,74mg	Kenőmájas, teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,6</sup> Kígyóuborka E: 242,90kcal, Zsír: 3,73g, Feh.: 11,88g CH: 37,75g, Cuk: 0,00g, Só: 1,37g Ca: 30,24mg	Sajtos párizsi, Teljes kiőrlésű kenyér, (delma) <sup>1,6,7</sup> Kaliforniai paprika E: 313,35kcal, Zsír: 11,02g, Feh.: 12,14g CH: 38,30g, Cuk: 0,00g, Só: 1,61g Ca: 94,56mg	Alma Zabszelet <sup>1,3,7</sup> E: 388,50kcal, Zsír: 10,00g, Feh.: 4,65g CH: 65,75g, Cuk: 0,00g, Só: 0,36g Ca: 21,00mg

## Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek 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 15. Gomba

Élelmezésvezető: Szabó Sándor;

Tápl. tud. szakember: Duró Zoltánné

A változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk!

# ÉTLAP

11. hét

2026. március 9 - 2026. március 13

Iskolás 3x - Felső

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

Normál

Étkezés	2026.03.09 Hétfő	2026.03.10 Kedd	2026.03.11 Szerda	2026.03.12 Csütörtök	2026.03.13 Péntek
<b>Tízórai</b>	Soproni felvágott, Zsemle, (delma) <sup>1</sup> TV-paprika Gyümölcs tea E: 367,87kcal, Zsír: 12,74g, Feh.: 9,35g CH: 52,35g, Cuk: 0,00g, Só: 1,48g Ca: 15,66mg	Kifli <sup>1,7</sup> Kakaó <sup>7</sup> kockasajt <sup>7</sup> E: 416,04kcal, Zsír: 10,49g, Feh.: 12,54g CH: 67,87g, Cuk: 0,00g, Só: 0,84g Ca: 405,04mg	Csemege szalámi, teljeskiörlésű kenyér, (delma) <sup>1</sup> Jégcsapretek Gyümölcs tea E: 414,98kcal, Zsír: 13,34g, Feh.: 13,43g CH: 57,27g, Cuk: 0,00g, Só: 1,92g Ca: 36,36mg	Sajtos pogácsa <sup>1,3,7</sup> Tej <sup>7</sup> E: 571,00kcal, Zsír: 27,60g, Feh.: 28,00g CH: 49,20g, Cuk: 0,00g, Só: 0,16g Ca: 240,00mg	Zöldfűszeres vajkrém, teljeskiörlésű kenyér <sup>1,7</sup> Paradicsom Gyümölcs tea E: 408,25kcal, Zsír: 13,37g, Feh.: 9,73g CH: 58,46g, Cuk: 0,00g, Só: 0,99g Ca: 28,86mg
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves <sup>1,3</sup> Sonkás tejfölös metélt <sup>1,3,7</sup> E: 1 059,01kcal, Zsír: 40,11g, Feh.: 34,64g CH: 139,37g, Cuk: 0,00g, Só: 2,07g Ca: 116,76mg	Lebbencsleves <sup>1,3,9</sup> Zöldbabfőzelék <sup>1,7</sup> Sült kolbász (S) Félbarna kenyér <sup>1</sup> E: 1 101,41kcal, Zsír: 70,08g, Feh.: 33,16g CH: 90,38g, Cuk: 0,00g, Só: 3,74g Ca: 115,02mg	Köménymaglevés <sup>1,3,7</sup> Rántott hal <sup>1,3,4,6</sup> Párolt rizs Tartármártás <sup>3,7,10</sup> E: 1 841,39kcal, Zsír: 119,25g, Feh.: 55,84g CH: 129,34g, Cuk: 2,00g, Só: 2,04g Ca: 258,92mg	Szilvaleves <sup>1,7</sup> Sertéspörkölt <sup>12</sup> Tésztaköret (Szarvacska) <sup>1,3</sup> Csemege uborka E: 936,93kcal, Zsír: 27,00g, Feh.: 36,08g CH: 133,66g, Cuk: 0,00g, Só: 1,98g Ca: 103,20mg	Tejfölös zöldborsóleves <sup>1,7</sup> Majorannás csirkemáj <sup>12</sup> Tört burgonya Káposzta saláta E: 1 013,86kcal, Zsír: 45,72g, Feh.: 45,86g CH: 107,53g, Cuk: 0,00g, Só: 4,17g Ca: 161,42mg
<b>Uzsonna</b>	Margarinos-mézes teljeskiörlésű kenyér <sup>1</sup> E: 462,30kcal, Zsír: 22,60g, Feh.: 8,94g CH: 52,32g, Cuk: 16,20g, Só: 0,97g Ca: 35,59mg	Natúr sajtkrém, Teljes kiörlésű kenyér <sup>1,7</sup> Kápia paprika E: 262,50kcal, Zsír: 13,21g, Feh.: 10,75g CH: 38,22g, Cuk: 0,00g, Só: 1,31g Ca: 70,49mg	Kenőmájas, teljes kiörlésű kenyér <sup>1,6</sup> Kígyóuborka E: 250,20kcal, Zsír: 4,15g, Feh.: 12,49g CH: 38,10g, Cuk: 0,00g, Só: 1,45g Ca: 31,49mg	Sajtos párizsi, Teljes kiörlésű kenyér, (delma) <sup>1,6,7</sup> Kaliforniai paprika E: 325,74kcal, Zsír: 11,90g, Feh.: 12,79g CH: 38,75g, Cuk: 0,00g, Só: 1,70g Ca: 108,67mg	Alma Zabszelet <sup>1,3,7</sup> E: 404,10kcal, Zsír: 10,06g, Feh.: 4,73g CH: 69,17g, Cuk: 0,00g, Só: 0,36g Ca: 23,10mg

## 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 15. Gomba

Élelmezésvezető: Szabó Sándor;

Tápl. tud. szakember: Duró Zoltánné

A változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk!