

# ÉTLAP

12. hét

2026. március 16 - 2026. március 20

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	2026.03.16 Hétfő	2026.03.17 Kedd	2026.03.18 Szerda	2026.03.19 Csütörtök	2026.03.20 Péntek
<b>Tízórai</b>	Paprikás szalámi, Graham zsemle, (delma) <sup>1,7</sup> Jégcsapretek Gyümölcs tea  E: 383,26kcal, Zsír: 14,47g, Feh.: 9,24g CH: 48,84g, Cuk: 0,00g, Só: 1,68g Ca: 11,02mg	Kakaós csiga <sup>1,3,7</sup> Karamellás tej <sup>7</sup>  E: 641,00kcal, Zsír: 24,50g, Feh.: 13,30g CH: 87,80g, Cuk: 0,00g, Só: 1,06g Ca: 240,14mg	Zala felvágott, Teljeskiőrlésű kenyér, (delma) <sup>1</sup> TV-paprika Gyümölcs tea  E: 384,12kcal, Zsír: 9,97g, Feh.: 12,57g CH: 57,70g, Cuk: 0,00g, Só: 1,54g Ca: 33,07mg	Baconos csavart <sup>1,3,7</sup> Tej <sup>7</sup>  E: 438,00kcal, Zsír: 26,60g, Feh.: 14,60g CH: 38,20g, Cuk: 0,00g, Só: 1,56g Ca: 240,00mg	Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,7</sup> Paradicsom Gyümölcs tea  E: 350,46kcal, Zsír: 7,41g, Feh.: 9,90g CH: 57,38g, Cuk: 0,00g, Só: 1,10g Ca: 28,16mg
<b>Ebéd</b>	Csontleves cérnametéllel <sup>1,3</sup> Édes-savanyú csirkemell ragu <sup>6,15</sup> Spagetti tésztaöntet <sup>1,3</sup>  E: 685,87kcal, Zsír: 16,89g, Feh.: 30,40g CH: 84,10g, Cuk: 6,45g, Só: 1,50g Ca: 61,02mg	Erdei gyümölcsleves <sup>1,7</sup> Rántott sertésszelet <sup>1,3,6</sup> Rizi-bizi  E: 1 010,87kcal, Zsír: 34,50g, Feh.: 35,79g CH: 131,88g, Cuk: 0,00g, Só: 1,52g Ca: 88,30mg	Marhagulyás <sup>1,3,9,12</sup> Krémescsusz <sup>1,6,7</sup>  E: 934,18kcal, Zsír: 27,59g, Feh.: 32,99g CH: 135,41g, Cuk: 0,00g, Só: 2,18g Ca: 571,80mg	Pirított tészta leves <sup>1,3,9</sup> Húsgombóc (S) paradicsom mártásban <sup>1,3</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup>  E: 782,64kcal, Zsír: 25,28g, Feh.: 29,84g CH: 105,41g, Cuk: 0,00g, Só: 2,21g Ca: 38,87mg	Kertészleves <sup>1</sup> Rakott burgonya <sup>1,3,6,7,10</sup>  E: 834,89kcal, Zsír: 50,38g, Feh.: 29,33g CH: 58,90g, Cuk: 0,00g, Só: 3,63g Ca: 143,96mg
<b>Uzsonna</b>	Lekvár, teljeskiőrlésű kenyér <sup>1</sup>  E: 283,20kcal, Zsír: 1,62g, Feh.: 8,92g CH: 54,90g, Cuk: 0,00g, Só: 0,96g Ca: 30,29mg	Olasz felvágott, teljeskiőrlésű kenyér, (delma) <sup>1,6</sup> Kígyóborka  E: 300,60kcal, Zsír: 9,92g, Feh.: 12,30g CH: 37,46g, Cuk: 0,00g, Só: 1,64g Ca: 29,74mg	Sonkakrém, teljeskiőrlésű kenyér <sup>1</sup> Kaliforniai paprika  E: 283,60kcal, Zsír: 7,21g, Feh.: 14,10g CH: 37,48g, Cuk: 0,00g, Só: 1,37g Ca: 31,11mg	Pecsenyészív, teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> Savanyú apró káposzta  E: 336,13kcal, Zsír: 26,62g, Feh.: 9,25g CH: 37,29g, Cuk: 0,00g, Só: 1,30g Ca: 41,43mg	Banán Túrórudi <sup>7</sup>  E: 340,20kcal, Zsír: 5,86g, Feh.: 5,71g CH: 65,03g, Cuk: 11,46g, Só: 0,12g Ca: 13,20mg

**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!

# ÉTLAP

12. hét

2026. március 16 - 2026. március 20

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	2026.03.16 Hétfő	2026.03.17 Kedd	2026.03.18 Szerda	2026.03.19 Csütörtök	2026.03.20 Péntek
<b>Tízórai</b>	Paprikás szalámi, Graham zsemle, (delma) <sup>1,7</sup> Jégcsapretek Gyümölcs tea  E: 384,01kcal, Zsír: 14,48g, Feh.: 9,30g CH: 48,98g, Cuk: 0,00g, Só: 1,68g Ca: 12,37mg	Kakaós csiga <sup>1,3,7</sup> Karamellás tej <sup>7</sup>  E: 645,00kcal, Zsír: 24,50g, Feh.: 13,30g CH: 88,80g, Cuk: 0,00g, Só: 1,06g Ca: 240,15mg	Zala felvágott, Teljeskiörlésű kenyér, (delma) <sup>1</sup> TV-paprika Gyümölcs tea  E: 404,67kcal, Zsír: 10,97g, Feh.: 13,66g CH: 59,32g, Cuk: 0,00g, Só: 1,67g Ca: 35,69mg	Baconos csavart <sup>1,3,7</sup> Tej <sup>7</sup>  E: 438,00kcal, Zsír: 26,60g, Feh.: 14,60g CH: 38,20g, Cuk: 0,00g, Só: 1,56g Ca: 240,00mg	Magyaros vajkrém, Teljes kiörlésű kenyér <sup>1,7</sup> Paradicsom Gyümölcs tea  E: 362,95kcal, Zsír: 8,57g, Feh.: 10,12g CH: 57,59g, Cuk: 0,00g, Só: 1,13g Ca: 28,86mg
<b>Ebéd</b>	Csontleves cérnametél <sup>1,3</sup> Édes-savanyú csirkemell ragu <sup>6,15</sup> Spagetti tészta <sup>1,3</sup>  E: 837,48kcal, Zsír: 20,38g, Feh.: 36,32g CH: 104,94g, Cuk: 7,37g, Só: 1,71g Ca: 72,33mg	Erdei gyümölcsleves <sup>1,7</sup> Rántott sertésszelet <sup>1,3,6</sup> Rizi-bizi  E: 1 145,65kcal, Zsír: 36,53g, Feh.: 40,24g CH: 155,38g, Cuk: 0,00g, Só: 1,91g Ca: 104,27mg	Marhagulyás <sup>1,3,9,12</sup> Krémesszelet <sup>1,6,7</sup>  E: 1 057,77kcal, Zsír: 31,72g, Feh.: 36,78g CH: 152,80g, Cuk: 0,00g, Só: 2,27g Ca: 604,52mg	Pirított tészta <sup>1,3,9</sup> Húsgombóc (S) paradicsom mártásban <sup>1,3</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup>  E: 947,84kcal, Zsír: 25,80g, Feh.: 33,49g CH: 140,76g, Cuk: 0,00g, Só: 2,48g Ca: 45,04mg	Kertészleves <sup>1</sup> Rakott burgonya <sup>1,3,6,7,10</sup>  E: 1 001,28kcal, Zsír: 55,57g, Feh.: 34,91g CH: 80,98g, Cuk: 0,00g, Só: 4,44g Ca: 168,57mg
<b>Uzsonna</b>	Lekvár, teljeskiörlésű kenyér <sup>1</sup>  E: 334,60kcal, Zsír: 1,83g, Feh.: 10,06g CH: 65,70g, Cuk: 0,00g, Só: 1,09g Ca: 35,39mg	Olasz felvágott, teljeskiörlésű kenyér, (delma) <sup>1,6</sup> Kígyóborka  E: 312,60kcal, Zsír: 10,83g, Feh.: 12,99g CH: 37,75g, Cuk: 0,00g, Só: 1,75g Ca: 30,89mg	Sonkakrém, teljeskiörlésű kenyér <sup>1</sup> Kaliforniai paprika  E: 306,48kcal, Zsír: 8,79g, Feh.: 15,98g CH: 37,79g, Cuk: 0,00g, Só: 1,50g Ca: 33,41mg	Pecsenyészir, teljes kiörlésű kenyér <sup>1</sup> Savanyú apró káposzta  E: 336,13kcal, Zsír: 26,62g, Feh.: 9,25g CH: 37,29g, Cuk: 0,00g, Só: 1,30g Ca: 41,43mg	Banán Túrórudi <sup>7</sup>  E: 340,20kcal, Zsír: 5,86g, Feh.: 5,71g CH: 65,03g, Cuk: 11,46g, Só: 0,12g Ca: 13,20mg

**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!