

ÉTLAP

11. hét

2026. március 9 - 2026. március 13

Középkiskola 3x - Kollégium

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
Reggeli	Soproni felvágott, Zsemle, (delma) ¹ TV-paprika Gyümölcs tea E: 683,44kcal, Zsír: 19,22g, Feh.: 11,99g CH: 113,50g, Cuk: 0,00g, Só: 1,96g Ca: 18,97mg	Kifli ^{1,7} Kakaó ⁷ kockasajt ⁷ E: 498,04kcal, Zsír: 12,59g, Feh.: 14,79g CH: 81,32g, Cuk: 0,00g, Só: 0,90g Ca: 495,10mg	Csemege szalámi, teljeskiörlesű kenyér, (delma) ¹ Jégcsapretek Gyümölcs tea E: 767,76kcal, Zsír: 19,08g, Feh.: 18,01g CH: 127,27g, Cuk: 0,00g, Só: 2,63g Ca: 51,01mg	Sajtos pogácsa ^{1,3,7} Tej ⁷ E: 627,00kcal, Zsír: 30,40g, Feh.: 31,00g CH: 53,80g, Cuk: 0,00g, Só: 0,24g Ca: 360,00mg	Hagymás rántotta ³ Paradicsom Gyümölcs tea Teljes kiörlesű kenyér ¹ E: 699,12kcal, Zsír: 9,52g, Feh.: 19,31g CH: 127,93g, Cuk: 0,00g, Só: 1,58g Ca: 69,94mg
Ebéd	Paradicsomleves ^{1,3} Sonkás tejfölös metélt ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 418,11kcal, Zsír: 43,71g, Feh.: 49,25g CH: 205,35g, Cuk: 0,00g, Só: 3,45g Ca: 148,22mg	Lebbencsleves ^{1,3,9} Zöldbabfőzelék ^{1,7} Sült kolbász (S) Félbarna kenyér ¹ E: 1 352,98kcal, Zsír: 79,91g, Feh.: 41,60g CH: 121,52g, Cuk: 0,00g, Só: 4,47g Ca: 134,56mg	Köménymaglevés ^{1,3,7} Rántott hal ^{1,3,4,6} Párolt rizs Tartármártás ^{3,7,10} Félbarna kenyér ¹ E: 2 272,14kcal, Zsír: 135,58g, Feh.: 65,95g CH: 188,05g, Cuk: 3,00g, Só: 3,03g Ca: 301,80mg	Szilvaleves ^{1,7} Sertéspörkölt ¹² Tésztaköret (Szarvacska) ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ Csemege uborka E: 1 360,36kcal, Zsír: 34,47g, Feh.: 50,75g CH: 206,49g, Cuk: 0,00g, Só: 3,55g Ca: 133,85mg	Tejfölös zöldborsóleves ^{1,7} Majorannás csirkemáj ¹² Tört burgonya Káposzta saláta Félbarna kenyér ¹ E: 1 385,88kcal, Zsír: 54,47g, Feh.: 55,79g CH: 169,21g, Cuk: 0,00g, Só: 5,92g Ca: 203,73mg
Vacsora	Melegszendvics ^{1,6,7,10} Gyümölcs tea E: 982,12kcal, Zsír: 28,72g, Feh.: 36,23g CH: 144,29g, Cuk: 0,00g, Só: 3,28g Ca: 535,29mg	Natúr sajtkrém, Teljes kiörlesű kenyér ^{1,7} Kápia paprika Gyümölcs tea E: 675,12kcal, Zsír: 21,38g, Feh.: 14,29g CH: 129,47g, Cuk: 0,00g, Só: 1,79g Ca: 109,07mg	Kenőmájás, teljes kiörlesű kenyér ^{1,6} Kígyóuborka Gyümölcs tea E: 654,62kcal, Zsír: 6,28g, Feh.: 17,19g CH: 129,27g, Cuk: 0,00g, Só: 2,02g Ca: 44,07mg	Hot-dog ^{1,6,7,10} Gyümölcs tea E: 1 067,32kcal, Zsír: 46,56g, Feh.: 37,52g CH: 143,58g, Cuk: 0,00g, Só: 6,67g Ca: 83,39mg	Alma Ivólé Zabszelet ^{1,3,7} E: 480,10kcal, Zsír: 11,06g, Feh.: 5,73g CH: 87,57g, Cuk: 0,00g, Só: 0,37g Ca: 25,86mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélék 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!