

ÉTLAP

12. hét

2026. március 16 - 2026. március 20

Középisikola 3x - Kollégium

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

Normál

Étkezés	2026.03.16 Hétfő	2026.03.17 Kedd	2026.03.18 Szerda	2026.03.19 Csütörtök	2026.03.20 Péntek
Reggeli	Paprikás szalámi, Graham zsemle, (delma) ^{1,7} Jégcsapretek Gyümölcs tea E: 806,75kcal, Zsír: 28,61g, Feh.: 15,70g CH: 111,09g, Cuk: 0,00g, Só: 2,94g Ca: 24,62mg	Kakaós csiga ^{1,3,7} Karamellás tej ⁷ E: 761,00kcal, Zsír: 27,30g, Feh.: 16,30g CH: 108,40g, Cuk: 0,00g, Só: 1,14g Ca: 360,24mg	Bundás kenyér ^{1,3} TV-paprika Gyümölcs tea E: 896,23kcal, Zsír: 27,69g, Feh.: 23,96g CH: 134,61g, Cuk: 0,00g, Só: 2,15g Ca: 69,36mg	Baconos csavart ^{1,3,7} Tej ⁷ E: 494,00kcal, Zsír: 29,40g, Feh.: 17,60g CH: 42,80g, Cuk: 0,00g, Só: 1,64g Ca: 360,00mg	Paradicsom Főtt virsli ketchup, mustár ^{6,10} Gyümölcs tea Teljes kiörlésű kenyér ¹ E: 883,22kcal, Zsír: 22,57g, Feh.: 29,76g CH: 134,03g, Cuk: 0,00g, Só: 4,59g Ca: 89,05mg
Ebéd	Csontleves cérnametéllel ^{1,3} Édes-savanyú csirkemell ragu ^{6,15} Spagetti tésztaöret ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 1 159,98kcal, Zsír: 24,81g, Feh.: 49,15g CH: 159,76g, Cuk: 8,39g, Só: 2,77g Ca: 98,02mg	Erdei gyümölcsleves ^{1,7} Rántott sertésszelet ^{1,3,6} Rizi-bizi Félbarna kenyér ¹ E: 1 531,29kcal, Zsír: 41,16g, Feh.: 52,76g CH: 226,34g, Cuk: 0,00g, Só: 3,02g Ca: 128,53mg	Marhagulyás ^{1,3,9,12} Krémescsoksz ^{1,6,7} Félbarna kenyér ¹ E: 1 350,96kcal, Zsír: 30,33g, Feh.: 50,28g CH: 219,41g, Cuk: 0,00g, Só: 3,48g Ca: 725,90mg	Pirított tésztalevés ^{1,3,9} Húsgombóc (S) paradicsom mártásban ^{1,3} Félbarna kenyér ¹ E: 1 248,04kcal, Zsír: 32,69g, Feh.: 40,15g CH: 192,65g, Cuk: 0,00g, Só: 2,91g Ca: 55,71mg	Kertészleves ¹ Rakott burgonya ^{1,3,6,7,10} Félbarna kenyér ¹ E: 1 385,91kcal, Zsír: 71,32g, Feh.: 48,53g CH: 125,91g, Cuk: 0,00g, Só: 6,27g Ca: 216,56mg
Vacsora	Hamburger ^{1,3,6,7,9,10} Gyümölcs tea E: 1 065,51kcal, Zsír: 31,92g, Feh.: 22,21g CH: 170,22g, Cuk: 0,00g, Só: 4,53g Ca: 52,38mg	Olasz felvágott, teljeskiörlésű kenyér, (delma) ^{1,6} Kígyóborka Gyümölcs tea E: 735,82kcal, Zsír: 14,87g, Feh.: 17,97g CH: 128,65g, Cuk: 0,00g, Só: 2,41g Ca: 43,07mg	Gyümölcs tea Kenyérlángos ^{1,7} E: 2 738,93kcal, Zsír: 203,11g, Feh.: 32,93g CH: 190,50g, Cuk: 0,00g, Só: 5,76g Ca: 268,06mg	Sonka felvágott, Teljes kiörlésű kenyér, (Delma) ¹ Kaliforniai paprika Gyümölcs tea E: 697,90kcal, Zsír: 8,40g, Feh.: 22,89g CH: 128,69g, Cuk: 0,00g, Só: 1,87g Ca: 47,27mg	Banán Ivólé Túrórudi ⁷ E: 437,20kcal, Zsír: 6,88g, Feh.: 6,97g CH: 88,27g, Cuk: 11,46g, Só: 0,14g Ca: 17,16mg

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!