ÉTLAP

48. hét

2026. november 23 - 2026. november 27

Iskolás 3x - Alsós

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

Normál

Étkezés	2026.11.23 Hétfõ	2026.11.24 Kedd	2026.11.25 Szerda	2026.11.26 Csütörtök	2026.11.27 Péntek
Tízórai	Tavaszi felvágott, graham zsemle, (Delma)[1,6,7] Kígyóuborka Gyümölcs tea E: 329,43kcal, Zsír: 10,90g, Feh.: 7,43g CH: 48,92g, Cuk: 0,00g, Só: 1,47g Ca: 10,58mg	Sajtos croissant[1,3,7] Pótkávé[1,7] E: 503,47kcal, Zsír: 26,60g, Feh.: 14,64g CH: 54,35g, Cuk: 0,00g, Só: 1,56g Ca: 241,90mg	Csemege szalámi, Zsemle, (Delma)[1] TV-paprika Gyümölcs tea E: 409,45kcal, Zsír: 16,60g, Feh.: 11,97g CH: 52,02g, Cuk: 0,00g, Só: 2,02g Ca: 20,46mg	Csokis csiga 100g[1,3,7] Tej[7] E: 545,00kcal, Zsír: 24,50g, Feh.: 13,30g CH: 63,80g, Cuk: 0,00g, Só: 1,06g Ca: 240,00mg	Körözött, Teljes kiõrlésû kenyér[1,7] Kaliforniai paprika Gyümölcs tea E: 340,98kcal, Zsír: 5,16g, Feh.: 11,82g CH: 58,89g, Cuk: 0,00g, Só: 1,34g Ca: 29,54mg
Ebéd	Erõleves csigatésztával[1,3] Sajtmártásos-baconos csirkemell ragu[1,7] Spagetti tésztaköret[1,3] E: 904,07kcal, Zsír: 33,93g, Feh.: 39,95g CH: 89,71g, Cuk: 0,00g, Só: 2,42g Ca: 214,55mg	Brokkolileves[1,7] Slambuc virslivel[1,3,6] Félbarna kenyér ebédhez[1] Csemege uborka E: 961,81kcal, Zsír: 44,14g, Feh.: 30,51g CH: 107,28g, Cuk: 0,00g, Só: 3,95g Ca: 181,17mg	Meggy-ananász leves[1,7] Toroskáposzta Félbarna kenyér ebédhez[1] E: 607,77kcal, Zsír: 24,49g, Feh.: 22,26g CH: 86,31g, Cuk: 4,77g, Só: 1,66g Ca: 157,96mg	Kolbászos burgonyaleves[1,12] Túrós laska[1,3,7] E: 1 364,41kcal, Zsír: 88,20g, Feh.: 33,24g CH: 105,77g, Cuk: 0,00g, Só: 2,24g Ca: 150,78mg	Tarhonyaleves[1,3,9] Rántott hal[1,3,4,6] Párolt rizs Tartármártás[3,7,10] E: 1 569,32kcal, Zsír: 95,84g, Feh.: 51,19g CH: 119,21g, Cuk: 2,00g, Só: 2,41g Ca: 126,34mg
Uzsonna	Pecsenyezsír, Teljes kiõrlésû kenyér[1] Savanyú apró káposzta E: 336,13kcal, Zsír: 26,62g, Feh.: 9,25g CH: 37,29g, Cuk: 0,00g, Só: 1,30g Ca: 41,43mg	Parizerkrém, Teljes kiõrlésû kenyér[1,6] Kápia paprika E: 302,65kcal, Zsír: 10,15g, Feh.: 11,88g CH: 37,87g, Cuk: 0,00g, Só: 1,59g Ca: 31,74mg	Magyaros vajkrém, Teljes kiõrlésû kenyér[1,7] Paradicsom E: 268,65kcal, Zsír: 7,40g, Feh.: 9,88g CH: 37,00g, Cuk: 0,00g, Só: 1,10g Ca: 27,49mg	Fokhagymás felvágott, Teljes kiõrlésû kenyér, (delma)[1,6] Jégcsapretek E: 328,68kcal, Zsír: 13,63g, Feh.: 11,40g CH: 37,14g, Cuk: 0,00g, Só: 1,53g Ca: 30,74mg	Körte Zabszelet[1,3,7] E: 391,50kcal, Zsír: 10,30g, Feh.: 5,05g CH: 67,55g, Cuk: 0,00g, Só: 0,37g Ca: 47,10mg

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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestûek 14. Csillagfürt 15. Gomba

Élelmezésvezetõ: Szabó Sándor; Tápl. tud. szakember: Duró Zoltánné

A változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk!

ÉTLAP

48. hét

2026. november 23 - 2026. november 27

Iskolás 3x - Felsõs

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

Normál

Étkezés	2026.11.23 Hétfõ	2026.11.24 Kedd	2026.11.25 Szerda	2026.11.26 Csütörtök	2026.11.27 Péntek
Tízórai	Tavaszi felvágott, graham zsemle, (Delma)[1,6,7] Kígyóuborka Gyümölcs tea E: 330,18kcal, Zsír: 10,90g, Feh.: 7,47g CH: 49,07g, Cuk: 0,00g, Só: 1,47g Ca: 11,33mg	Sajtos croissant[1,3,7] Pótkávé[1,7] E: 531,47kcal, Zsír: 28,00g, Feh.: 16,14g CH: 56,65g, Cuk: 0,00g, Só: 1,60g Ca: 301,90mg	Csemege szalámi, Zsemle, (Delma)[1] TV-paprika Gyümölcs tea E: 330,17kcal, Zsír: 9,41g, Feh.: 8,24g CH: 52,11g, Cuk: 0,00g, Só: 1,30g Ca: 17,82mg	Csokis csiga 100g[1,3,7] Tej[7] E: 545,00kcal, Zsír: 24,50g, Feh.: 13,30g CH: 63,80g, Cuk: 0,00g, Só: 1,06g Ca: 240,00mg	Körözött, Teljes kiõrlésû kenyér[1,7] Kaliforniai paprika Gyümölcs tea E: 351,53kcal, Zsír: 5,87g, Feh.: 12,42g CH: 59,39g, Cuk: 0,00g, Só: 1,41g Ca: 30,51mg
Ebéd	Erõleves csigatésztával[1,3] Sajtmártásos-baconos csirkemell ragu[1,7] Spagetti tésztaköret[1,3] E: 1 048,74kcal, Zsír: 39,70g, Feh.: 45,38g CH: 103,80g, Cuk: 0,00g, Só: 2,65g Ca: 243,36mg	Brokkolileves[1,7] Slambuc virslivel[1,3,6] Félbarna kenyér ebédhez[1] Csemege uborka E: 1 086,99kcal, Zsír: 49,54g, Feh.: 34,89g CH: 121,65g, Cuk: 0,00g, Só: 4,52g Ca: 207,00mg	Meggy-ananász leves[1,7] Toroskáposzta Félbarna kenyér ebédhez[1] E: 685,06kcal, Zsír: 26,39g, Feh.: 25,59g CH: 97,70g, Cuk: 4,77g, Só: 1,85g Ca: 173,39mg	Kolbászos burgonyaleves[1,12] Túrós laska[1,3,7] E: 1 561,72kcal, Zsír: 101,27g, Feh.: 37,59g CH: 121,06g, Cuk: 0,00g, Só: 2,52g Ca: 171,12mg	Tarhonyaleves[1,3,9] Rántott hal[1,3,4,6] Párolt rizs Tartármártás[3,7,10] E: 1 749,49kcal, Zsír: 105,39g, Feh.: 55,47g CH: 137,46g, Cuk: 2,00g, Só: 2,73g Ca: 147,14mg
Uzsonna	Pecsenyezsír, Teljes kiõrlésû kenyér[1] Savanyú apró káposzta E: 336,13kcal, Zsír: 26,62g, Feh.: 9,25g CH: 37,29g, Cuk: 0,00g, Só: 1,30g Ca: 41,43mg	Parizerkrém, Teljes kiõrlésû kenyér[1,6] Kápia paprika E: 304,00kcal, Zsír: 10,16g, Feh.: 11,93g CH: 38,14g, Cuk: 0,00g, Só: 1,59g Ca: 32,09mg	Magyaros vajkrém, Teljes kiõrlésû kenyér[1,7] Paradicsom E: 281,10kcal, Zsír: 8,56g, Feh.: 10,09g CH: 37,20g, Cuk: 0,00g, Só: 1,13g Ca: 28,19mg	Fokhagymás felvágott, Teljes kiõrlésû kenyér, (delma)[1,6] Jégcsapretek E: 346,83kcal, Zsír: 15,33g, Feh.: 11,90g CH: 37,36g, Cuk: 0,00g, Só: 1,61g Ca: 32,09mg	Körte Zabszelet[1,3,7] E: 391,50kcal, Zsír: 10,30g, Feh.: 5,05g CH: 67,55g, Cuk: 0,00g, Só: 0,37g Ca: 47,10mg

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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestûek 14. Csillagfürt 15. Gomba

Élelmezésvezetõ: Szabó Sándor; Tápl. tud. szakember: Duró Zoltánné

A változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk!