ÉTLAP

49. hét

2026. november 30 - 2026. december 4

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	2026.11.30 Hétfõ	2026.12.01 Kedd	2026.12.02 Szerda	2026.12.03 Csütörtök	2026.12.04 Péntek
Tízórai	Sonka felvágott, Graham zsemle, (Delma)[1,7] TV-paprika Gyümölcs tea E: 308,93kcal, Zsír: 7,27g, Feh.: 10,75g CH: 48,25g, Cuk: 0,00g, Só: 1,14g Ca: 9,77mg	Kakaós csiga[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	Olasz felvágott, Teljes kiõrlésû kenyér, (Delma)[1,6] Kígyóuborka Gyümölcs tea E: 393,68kcal, Zsír: 10,84g, Feh.: 12,97g CH: 57,98g, Cuk: 0,00g, Só: 1,75g Ca: 30,81mg	Sajtos croissant[1,3,7] Kakaó[7] E: 555,73kcal, Zsír: 27,81g, Feh.: 17,24g CH: 60,62g, Cuk: 0,00g, Só: 1,56g Ca: 240,12mg	Zöldfûszeres vajkrém, Teljes kiõrlésû kenyér[1,7] Kápia paprika Gyümölcs tea E: 390,48kcal, Zsír: 11,41g, Feh.: 9,60g CH: 59,14g, Cuk: 0,00g, Só: 0,96g Ca: 26,41mg
Ebéd	Almaleves[1,7] Bolognai spagetti[1,3,7] E: 855,23kcal, Zsír: 26,18g, Feh.: 34,14g CH: 117,16g, Cuk: 0,14g, Só: 1,29g Ca: 221,91mg	Gulyásleves[1,3,9] Tejbegríz[1,7] E: 1 005,78kcal, Zsír: 22,06g, Feh.: 33,36g CH: 164,84g, Cuk: 0,00g, Só: 1,97g Ca: 577,63mg	Köménymagleves[1,3,7] Sertés fasírt[1,3,6] Tört burgonya Vegyes vágott[10] E: 835,76kcal, Zsír: 46,04g, Feh.: 30,39g CH: 67,66g, Cuk: 0,00g, Só: 0,79g Ca: 135,78mg	Pirított tésztaleves[1,3,9] Temesvári sertésragu[1,7] Tésztaköret (Nagy kagyló)[1,3] E: 767,78kcal, Zsír: 29,51g, Feh.: 30,24g CH: 90,42g, Cuk: 0,00g, Só: 1,82g Ca: 70,68mg	Erõleves cérnametélttel[1,3,9] Gyros csirkemell filébõl[12] Párolt rizs Friss saláta majonézes öntettel[3,7,10] Sport szelet[1,6,7,8] E: 1 432,90kcal, Zsír: 76,41g, Feh.: 40,26g CH: 113,21g, Cuk: 0,00g, Só: 4,40g Ca: 141,06mg
Uzsonna	Lekvár, Teljes kiõrlésû kenyér[1] E: 283,20kcal, Zsír: 1,62g, Feh.: 8,92g CH: 54,90g, Cuk: 0,00g, Só: 0,96g Ca: 30,29mg	Natúr sajtkrém, Teljes kiõrlésû kenyér[1,7] Paradicsom E: 250,90kcal, Zsír: 11,28g, Feh.: 10,40g CH: 36,83g, Cuk: 0,00g, Só: 1,28g Ca: 64,49mg	Burgonyás pogácsa[1,7] E: 287,00kcal, Zsír: 10,00g, Feh.: 5,20g CH: 42,30g, Cuk: 0,00g, Só: 0,90g Ca: 0,00mg	Kenõmájas, Teljes kiõrlésû kenyér[1,6] Jégcsapretek E: 242,68kcal, Zsír: 3,73g, Feh.: 11,98g CH: 37,63g, Cuk: 0,00g, Só: 1,38g Ca: 33,24mg	Banán Túrórudi[7] E: 361,20kcal, Zsír: 5,88g, Feh.: 5,97g CH: 69,87g, Cuk: 11,46g, Só: 0,14g Ca: 14,40mg

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

49. hét

2026. november 30 - 2026. december 4

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	2026.11.30 Hétfõ	2026.12.01 Kedd	2026.12.02 Szerda	2026.12.03 Csütörtök	2026.12.04 Péntek
Tízórai	Sonka felvágott, Graham zsemle, (Delma)[1,7] TV-paprika Gyümölcs tea E: 317,76kcal, Zsír: 7,64g, Feh.: 11,93g CH: 48,41g, Cuk: 0,00g, Só: 1,19g Ca: 11,59mg	Kakaós csiga[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	Olasz felvágott, Teljes kiõrlésû kenyér, (Delma)[1,6] Kígyóuborka Gyümölcs tea E: 394,43kcal, Zsír: 10,84g, Feh.: 13,01g CH: 58,13g, Cuk: 0,00g, Só: 1,75g Ca: 31,56mg	Sajtos croissant[1,3,7] Kakaó[7] E: 569,73kcal, Zsír: 28,51g, Feh.: 17,99g CH: 61,77g, Cuk: 0,00g, Só: 1,58g Ca: 270,12mg	Zöldfûszeres vajkrém, Teljes kiõrlésû kenyér[1,7] Kápia paprika Gyümölcs tea E: 410,93kcal, Zsír: 13,37g, Feh.: 9,75g CH: 59,69g, Cuk: 0,00g, Só: 0,96g Ca: 26,76mg
Ebéd	Almaleves[1,7] Bolognai spagetti[1,3,7] E: 975,78kcal, Zsír: 29,49g, Feh.: 39,51g CH: 133,80g, Cuk: 0,22g, Só: 1,54g Ca: 262,92mg	Gulyásleves[1,3,9] Tejbegríz[1,7] E: 1 042,66kcal, Zsír: 24,36g, Feh.: 35,71g CH: 166,30g, Cuk: 0,00g, Só: 2,08g Ca: 585,85mg	Köménymagleves[1,3,7] Sertés fasírt[1,3,6] Tört burgonya Vegyes vágott[10] E: 859,92kcal, Zsír: 46,12g, Feh.: 31,10g CH: 72,32g, Cuk: 0,00g, Só: 0,80g Ca: 138,29mg	Pirított tésztaleves[1,3,9] Temesvári sertésragu[1,7] Tésztaköret (Nagy kagyló)[1,3] E: 845,06kcal, Zsír: 30,48g, Feh.: 34,45g CH: 102,63g, Cuk: 0,00g, Só: 1,98g Ca: 76,43mg	Erõleves cérnametélttel[1,3,9] Gyros csirkemell filébõl[12] Párolt rizs Friss saláta majonézes öntettel[3,7,10] Sport szelet[1,6,7,8] E: 1 531,83kcal, Zsír: 79,44g, Feh.: 43,29g CH: 126,81g, Cuk: 0,00g, Só: 5,67g Ca: 150,79mg
Uzsonna	Lekvár, Teljes kiõrlésû kenyér[1] E: 334,60kcal, Zsír: 1,83g, Feh.: 10,06g CH: 65,70g, Cuk: 0,00g, Só: 1,09g Ca: 35,39mg	Natúr sajtkrém, Teljes kiõrlésû kenyér[1,7] Paradicsom E: 259,80kcal, Zsír: 13,21g, Feh.: 10,72g CH: 36,99g, Cuk: 0,00g, Só: 1,34g Ca: 72,59mg	Burgonyás pogácsa[1,7] E: 287,00kcal, Zsír: 10,00g, Feh.: 5,20g CH: 42,30g, Cuk: 0,00g, Só: 0,90g Ca: 0,00mg	Kenõmájas, Teljes kiõrlésû kenyér[1,6] Jégcsapretek E: 249,93kcal, Zsír: 4,15g, Feh.: 12,61g CH: 37,96g, Cuk: 0,00g, Só: 1,46g Ca: 35,09mg	Banán Túrórudi[7] E: 361,20kcal, Zsír: 5,88g, Feh.: 5,97g CH: 69,87g, Cuk: 11,46g, Só: 0,14g Ca: 14,40mg

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!