ÉTLAP

48. hét

2026. november 23 - 2026. november 27

Középiskola 3x - Kollégium

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
Reggeli	Melegszendvics[1,6,7,10] Kígyóuborka Gyümölcs tea E: 1 025,31kcal, Zsír: 28,88g, Feh.: 37,07g CH: 153,64g, Cuk: 0,00g, Só: 3,77g Ca: 552,41mg	Sajtos croissant[1,3,7] Pótkávé[1,7] E: 832,30kcal, Zsír: 29,68g, Feh.: 17,94g CH: 126,23g, Cuk: 0,00g, Só: 1,65g Ca: 374,20mg	Bundás kenyér[1,3] TV-paprika Gyümölcs tea E: 898,32kcal, Zsír: 27,71g, Feh.: 23,98g CH: 135,06g, Cuk: 0,00g, Só: 2,15g Ca: 70,02mg	Csokis csiga 100g[1,3,7] Tej[7] E: 601,00kcal, Zsír: 27,30g, Feh.: 16,30g CH: 68,40g, Cuk: 0,00g, Só: 1,14g Ca: 360,00mg	Körözött, Teljes kiõrlésû kenyér[1,7] Kaliforniai paprika Gyümölcs tea E: 689,21kcal, Zsír: 9,14g, Feh.: 17,05g CH: 131,21g, Cuk: 0,00g, Só: 1,96g Ca: 41,98mg
Ebéd	Erõleves csigatésztával[1,3] Sajtmártásos-baconos csirkemell ragu[1,7] Spagetti tésztaköret[1,3] Félbarna kenyér ebédhez[1] E: 1 455,05kcal, Zsír: 48,40g, Feh.: 61,32g CH: 165,36g, Cuk: 0,00g, Só: 4,69g Ca: 275,21mg	Brokkolileves[1,7] Slambuc virslivel[1,3,6] Félbarna kenyér ebédhez[1] Csemege uborka E: 1 217,89kcal, Zsír: 54,66g, Feh.: 39,38g CH: 137,64g, Cuk: 0,00g, Só: 5,66g Ca: 219,52mg	Meggy-ananász leves[1,7] Toroskáposzta Félbarna kenyér ebédhez[1] E: 892,02kcal, Zsír: 29,56g, Feh.: 30,73g CH: 136,59g, Cuk: 4,77g, Só: 2,41g Ca: 222,53mg	Kolbászos burgonyaleves[1,12] Túrós laska[1,3,7] Félbarna kenyér ebédhez[1] E: 1 866,83kcal, Zsír: 109,46g, Feh.: 51,17g CH: 164,19g, Cuk: 0,00g, Só: 3,57g Ca: 229,60mg	Tarhonyaleves[1,3,9] Rántott hal[1,3,4,6] Párolt rizs Tartármártás[3,7,10] Félbarna kenyér ebédhez[1] E: 2 146,31kcal, Zsír: 119,31g, Feh.: 65,02g CH: 193,63g, Cuk: 3,00g, Só: 3,77g Ca: 177,65mg
Vacsora	Pecsenyezsír, Teljes kiõrlésû kenyér[1] Gyümölcs tea Savanyú apró káposzta E: 740,01kcal, Zsír: 32,06g, Feh.: 11,64g CH: 127,94g, Cuk: 0,00g, Só: 1,41g Ca: 56,63mg	Parizerkrém, Teljes kiõrlésû kenyér[1,6] Kápia paprika Gyümölcs tea E: 749,21kcal, Zsír: 16,14g, Feh.: 17,15g CH: 129,91g, Cuk: 0,00g, Só: 2,34g Ca: 47,73mg	Magyaros vajkrém, Teljes kiõrlésû kenyér[1,7] Paradicsom Gyümölcs tea E: 710,01kcal, Zsír: 13,66g, Feh.: 13,29g CH: 128,34g, Cuk: 0,00g, Só: 1,49g Ca: 40,63mg	Ripp-ropp fasírt[1,3,6,7,9,10] Párolt rizs Gyümölcs tea Félbarna kenyér[1] Csemege uborka E: 1 530,38kcal, Zsír: 37,65g, Feh.: 34,17g CH: 259,56g, Cuk: 0,00g, Só: 4,91g Ca: 50,24mg	Körte Ivólé Zabszelet[1,3,7] E: 467,50kcal, Zsír: 11,30g, Feh.: 6,05g CH: 85,95g, Cuk: 0,00g, Só: 0,37g Ca: 49,86mg

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!