ÉTLAP

49. hét

2026. november 30 - 2026. december 4

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	2026.11.30 Hétfõ	2026.12.01 Kedd	2026.12.02 Szerda	2026.12.03 Csütörtök	2026.12.04 Péntek
Reggeli	Hamburger[1,3,6,7,9,10] Gyümölcs tea E: 1 482,40kcal, Zsír: 55,74g, Feh.: 36,67g CH: 208,06g, Cuk: 0,00g, Só: 7,45g Ca: 53,04mg	Kakaós csiga[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	Hosszúzsemle[1] Fõtt virsli, ketchup, mustár[6,10] Majonéz[3,10] Gyümölcs tea E: 1 341,91kcal, Zsír: 77,97g, Feh.: 32,71g CH: 124,68g, Cuk: 0,00g, Só: 5,75g Ca: 79,13mg	Baconos csavart[1,3,7] Kakaó[7] E: 651,73kcal, Zsír: 30,61g, Feh.: 20,24g CH: 75,22g, Cuk: 0,00g, Só: 1,64g Ca: 360,18mg	Zöldfûszeres vajkrém, Teljes kiõrlésû kenyér[1,7] Kápia paprika Gyümölcs tea E: 788,21kcal, Zsír: 21,64g, Feh.: 12,60g CH: 131,71g, Cuk: 0,00g, Só: 1,21g Ca: 35,73mg
Ebéd	Almaleves[1,7] Bolognai spagetti[1,3,7] Félbarna kenyér ebédhez[1] E: 1 255,29kcal, Zsír: 32,00g, Feh.: 50,45g CH: 185,82g, Cuk: 0,30g, Só: 2,54g Ca: 290,18mg	Gulyásleves[1,3,9] Tejbegríz[1,7] Félbarna kenyér ebédhez[1] E: 1 384,39kcal, Zsír: 29,38g, Feh.: 47,78g CH: 236,46g, Cuk: 0,00g, Só: 3,03g Ca: 608,86mg	Köménymagleves[1,3,7] Sertés fasírt[1,3,6] Tört burgonya Félbarna kenyér ebédhez[1] Vegyes vágott[10] E: 1 190,73kcal, Zsír: 57,49g, Feh.: 42,08g CH: 116,54g, Cuk: 0,00g, Só: 1,64g Ca: 169,78mg	Pirított tésztaleves[1,3,9] Temesvári sertésragu[1,7] Tésztaköret (Nagy kagyló)[1,3] Félbarna kenyér ebédhez[1] E: 1 168,00kcal, Zsír: 32,90g, Feh.: 48,11g CH: 162,25g, Cuk: 0,00g, Só: 2,94g Ca: 99,37mg	Erõleves cérnametélttel[1,3,9] Gyros csirkemell filébõl[12] Párolt rizs Friss saláta majonézes öntettel[3,7,10] Sport szelet[1,6,7,8] Félbarna kenyér ebédhez[1] E: 1 863,76kcal, Zsír: 83,68g, Feh.: 55,71g CH: 184,46g, Cuk: 0,00g, Só: 7,81g Ca: 174,61mg
Vacsora	Lekvár, Teljes kiõrlésû kenyér[1] Gyümölcs tea E: 711,71kcal, Zsír: 2,08g, Feh.: 11,25g CH: 157,71g, Cuk: 0,00g, Só: 1,21g Ca: 42,73mg	Natúr sajtkrém, Teljes kiõrlésû kenyér[1,7] Paradicsom Gyümölcs tea E: 674,51kcal, Zsír: 21,41g, Feh.: 14,34g CH: 127,99g, Cuk: 0,00g, Só: 1,85g Ca: 114,63mg	Kenõmájas, Teljes kiõrlésû kenyér[1,6] Kígyóuborka Gyümölcs tea E: 656,71kcal, Zsír: 6,29g, Feh.: 17,20g CH: 129,71g, Cuk: 0,00g, Só: 2,02g Ca: 44,73mg	Pásztor tarhonya virslivel[1,3,6,12] Gyümölcs tea Félbarna kenyér[1] Vegyes vágott[10] E: 1 609,92kcal, Zsír: 67,78g, Feh.: 44,36g CH: 221,24g, Cuk: 0,00g, Só: 5,87g Ca: 86,42mg	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. 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!