# ÉTLAP

2026.11.30 - 2026.12.06

**49. hét**

**Normál 1x**

Normál

Fõzõkonyha: Kollégium Konyha, 4150 Püspökladány, Hõsök tere 2.

e-mail: konyha.koli@pl-varosuzemelteto.hu ; tel.: 06-30 / 435-4428

| Dátum | Ebéd |
|---|---|
| 2026.11.30<br>Hétfõ | Almaleves[1,7]<br>Bolognai spagetti[1,3,7]<br>E: 1 204,29kcal, Zsír: 31,17g, Feh.: 44,74g, CH: 181,18g, Cuk: 0,30g, Só: 1,85g, Ca: 283,15mg |
| 2026.12.01<br>Kedd | Gulyásleves[1,3,9]<br>Tejbegríz[1,7]<br>E: 1 232,27kcal, Zsír: 28,48g, Feh.: 41,51g, CH: 207,49g, Cuk: 0,00g, Só: 2,36g, Ca: 601,86mg |
| 2026.12.02<br>Szerda | Köménymagleves[1,3,7]<br>Sertés fasírt[1,3,6]<br>Tört burgonya<br>Vegyes vágott[10]<br>E: 1 171,53kcal, Zsír: 76,67g, Feh.: 36,84g, CH: 94,29g, Cuk: 0,00g, Só: 1,09g, Ca: 162,22mg |
| 2026.12.03<br>Csütörtök | Pirított tésztaleves[1,3,9]<br>Temesvári sertésragu[1,7]<br>Tésztaköret (Nagy kagyló)[1,3]<br>E: 1 065,33kcal, Zsír: 36,04g, Feh.: 42,79g, CH: 135,26g, Cuk: 0,00g, Só: 2,44g, Ca: 113,29mg |
| 2026.12.04<br>Péntek | Erõleves cérnametélttel[1,3,9]<br>Gyros csirkemell filéből[12]<br>Párolt rizs<br>Friss saláta majonézes öntettel[3,7,10]<br>Sport szelet[1,6,7,8]<br>E: 1 748,00kcal, Zsír: 82,87g, Feh.: 50,22g, CH: 163,23g, Cuk: 0,00g, Só: 7,70g, Ca: 165,76mg |

**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!**