



Barati Istvánné

5000 Szolnok

Tiszaparti sétány 4.

ÉTLAP

2025. 21. hét (2025.05.19. - 2025.05.25.)

Középiskolai

Korcsoport: 15 - 18 év

Közétkeztetési program [V: 4.2.1.17] © Info-Set Kft.

2025.05.13. 11:24

1. / 1. oldal

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A					
	Daragaluska leves	Hamis gulyásleves +	Zöldborsó leves	Paradicsom leves +	Palóc leves +
Tápanyag jellemzők	En: 69,5 kcal Zs: 3,0 g Tz: 0,3 g Fe: 2,4 g Sz: 7,9 g Cu: 1,6 g So: 0,1 g Hs: 0,1 g	En: 230,2 kcal Zs: 9,9 g Tz: 1,3 g Fe: 4,5 g Sz: 29,9 g Cu: 0,2 g So: 1,2 g Hs: 0,2 g	En: 158,0 kcal Zs: 4,2 g Tz: 0,5 g Fe: 7,3 g Sz: 22,7 g Cu: 1,5 g So: 0,2 g Hs: 0,0 g	En: 89,3 kcal Zs: 1,9 g Tz: 0,3 g Fe: 2,5 g Sz: 15,3 g Cu: 7,5 g So: 0,5 g Hs: 0,5 g	En: 489,9 kcal Zs: 8,3 g Tz: 0,3 g Fe: 14,7 g Sz: 19,8 g Cu: 0,0 g So: 0,4 g Hs: 0,4 g
Allergének	zeller, glutén, tojás	tojás, mustár, szója, zeller, glutén	zeller, tojás, glutén	zeller, glutén, tojás	zeller, glutén, tejfele
	Sárgaborsó főzelék +	Ananászos csirkemell	Bakonyi sertésragu	Rántott csirkemell	Grízes tészta +
Tápanyag jellemzők	En: 388,0 kcal Zs: 12,3 g Tz: 1,6 g Fe: 19,8 g Sz: 51,3 g Cu: 0,0 g So: 0,0 g Hs: 0,0 g	En: 255,8 kcal Zs: 12,2 g Tz: 3,6 g Fe: 25,5 g Sz: 13,9 g Cu: 1,2 g So: 0,3 g Hs: 0,1 g	En: 656,0 kcal Zs: 12,7 g Tz: 0,2 g Fe: 19,9 g Sz: 2,7 g Cu: 0,2 g So: 0,9 g Hs: 0,8 g	En: 359,2 kcal Zs: 14,2 g Tz: 1,8 g Fe: 27,8 g Sz: 31,0 g Cu: 0,1 g So: 1,4 g Hs: 1,2 g	En: 507,7 kcal Zs: 11,4 g Tz: 1,6 g Fe: 9,6 g Sz: 99,5 g Cu: 35,5 g So: 0,5 g Hs: 0,2 g
Allergének	glutén	tejfele	tejfele	glutén, tojás	glutén, tojás
	Fasírozott	Párolt rizs +	Tészta köret	Petrezselymes burgonya	
Tápanyag jellemzők	En: 348,2 kcal Zs: 24,6 g Tz: 0,7 g Fe: 17,0 g Sz: 12,7 g Cu: 0,5 g So: 1,1 g Hs: 0,1 g	En: 291,9 kcal Zs: 1,8 g Tz: 0,2 g Fe: 6,5 g Sz: 62,3 g Cu: - So: 0,1 g Hs: 0,1 g	En: 223,6 kcal Zs: 2,2 g Tz: 0,1 g Fe: 9,3 g Sz: 54,9 g Cu: 0,0 g So: 0,5 g Hs: 0,1 g	En: 275,9 kcal Zs: 4,7 g Tz: 0,6 g Fe: 6,4 g Sz: 50,4 g Cu: - So: 0,4 g Hs: 0,3 g	
Allergének	glutén, tojás, mustár, szója, zeller	zeller	glutén, tojás		
		Kenyér teljes kiörlésű		Vegyes vágott savanyúság	
Tápanyag jellemzők		En: 20,3 kcal Zs: 0,1 g Tz: 0,0 g Fe: 0,5 g Sz: 2,8 g Cu: 0,0 g So: 0,1 g Hs: -		En: 11,3 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 1,9 g Cu: - So: 0,2 g Hs: -	
Allergének		glutén		szulfitok	
ΣEnergia-A	805,63kcal	798,12kcal	1037,69kcal	735,64kcal	997,61kcal

Jelmagyarázat: En - Energia, Fe - Fehérje, Zs - Zsír, Sz - Szénhidrát, Cu - Cukor, Tz - Telített zsírsav, So - Összes só, Hs - Hozzáadott só

Az étlap változtatási jogát fenntartjuk!

Konyhavezető: Barati Istvánné Dietetikus: Gál Péterné