



Barati Istvánné

5000 Szolnok

Tiszaparti sétány 4.

ÉTLAP

2026. 43. hét (2026.10.19. - 2026.10.25.)

Középiskolai

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2026.10.13. 11:09

1. / 1. oldal

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A	Májgaluska leves + Tápanyag jellemzők En: 168,0 kcal Zs: 6,4 g Tz: 0,5 g Fe: 11,0 g Sz: 15,7 g Cu: 1,0 g So: 4,3 g Hs: 3,2 g Allergének glutén, tojás, zeller, mustár, szója	Babgulyás + Tápanyag jellemzők En: 214,6 kcal Zs: 3,5 g Tz: 0,8 g Fe: 17,4 g Sz: 26,8 g Cu: 0,1 g So: 0,8 g Hs: 0,8 g Allergének zeller	Vegyes gyümölcsleves Tápanyag jellemzők En: 71,8 kcal Zs: 1,9 g Tz: 0,1 g Fe: 1,2 g Sz: 12,4 g Cu: 5,1 g So: 0,0 g Hs: - Allergének glutén, tejfőle	Almalé Tápanyag jellemzők En: 84,2 kcal Zs: 0,1 g Tz: 0,0 g Fe: - Sz: 20,5 g Cu: 19,5 g So: 0,3 g Hs: - Allergének	
	Székelykáposzta + Tápanyag jellemzők En: 513,3 kcal Zs: 36,5 g Tz: 0,8 g Fe: 24,5 g Sz: 18,5 g Cu: 0,1 g So: 0,2 g Hs: 0,2 g Allergének tejfőle, zeller	Túrós tészta Tápanyag jellemzők En: 535,8 kcal Zs: 21,6 g Tz: 3,3 g Fe: 23,2 g Sz: 79,3 g Cu: 1,8 g So: 0,8 g Hs: 0,2 g Allergének tejfőle, glutén, tojás	Párolt csirkemell Tápanyag jellemzők En: 211,2 kcal Zs: 13,3 g Tz: 1,9 g Fe: 23,8 g Sz: 1,0 g Cu: 0,1 g So: 0,3 g Hs: - Allergének	Sertés pörkölt + Tápanyag jellemzők En: 219,1 kcal Zs: 11,6 g Tz: 2,9 g Fe: 24,1 g Sz: 3,1 g Cu: 0,2 g So: 0,2 g Hs: 0,1 g Allergének zeller	
	Kenyér teljes kiőrlésű 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: - Allergének glutén	Alma Tápanyag jellemzők En: 46,6 kcal Zs: 0,6 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 10,5 g Cu: - So: 0,0 g Hs: - Allergének	Párolt rizs + Tápanyag jellemzők En: 284,6 kcal Zs: 4,8 g Tz: 0,6 g Fe: 5,7 g Sz: 54,5 g Cu: 0,0 g So: 0,1 g Hs: - Allergének	Tészta köret Tápanyag jellemzők En: 290,4 kcal Zs: 4,3 g Tz: 0,4 g Fe: 11,4 g Sz: 67,6 g Cu: - So: 0,6 g Hs: 0,1 g Allergének glutén, tojás	
			Párolt (mexikói) zöldség 1/2 + Tápanyag jellemzők En: 138,8 kcal Zs: 5,7 g Tz: 1,1 g Fe: 5,5 g Sz: 17,5 g Cu: 0,0 g So: 2,2 g Hs: - Allergének tejfőle, zeller	Vegyes vágott savanyúság Tápanyag jellemzők En: 11,3 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 1,9 g Cu: - So: 0,2 g Hs: - Allergének szulfidok	
				Kenyér teljes kiőrlésű 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: - Allergének glutén	
SEnergia-A	701,57kcal	797,02kcal	706,41kcal	625,22kcal	0kcal

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