



**Barati Istvánné**

5000 Szolnok

Tiszaparti sétány 4.

# ÉTLAP

2026. 13. hét (2026.03.23. - 2026.03.29.)

Középiskolai

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2026.03.18. 11:06

1. / 1. oldal

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Ebéd - A</b>	<b>Májgaluska leves +</b>	<b>Karfiol leves</b>	<b>Csontleves</b>	<b>Frankfurti leves</b>	<b>Tojásleves</b>
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	En: 121,9 kcal Zs: 7,5 g Tz: 0,5 g Fe: 4,0 g Sz: 9,1 g Cu: 3,0 g So: 0,1 g Hs: 0,0 g	En: 58,6 kcal Zs: 2,3 g Tz: 0,3 g Fe: 1,7 g Sz: 9,4 g Cu: 0,1 g So: 0,2 g Hs: -	En: 265,1 kcal Zs: 16,3 g Tz: 4,5 g Fe: 11,7 g Sz: 17,3 g Cu: 0,4 g So: 1,6 g Hs: 0,1 g	En: 66,5 kcal Zs: 4,6 g Tz: 0,2 g Fe: 4,2 g Sz: 1,7 g Cu: 0,1 g So: 0,2 g Hs: 0,1 g
Allergének	glutén, tojás, zeller, mustár, szója	tejféle, glutén	glutén, tojás, zeller	tejféle, glutén, szója, mustár, tojás, zeller	glutén, tojás, zeller
Tápanyag jellemzők	En: 335,1 kcal Zs: 15,5 g Tz: 1,8 g Fe: 6,6 g Sz: 40,8 g Cu: 4,1 g So: 0,5 g Hs: 0,5 g	En: 856,5 kcal Zs: 13,5 g Tz: 0,6 g Fe: 26,7 g Sz: 43,0 g Cu: 0,1 g So: 1,8 g Hs: 1,4 g	En: 733,8 kcal Zs: 12,1 g Tz: 0,6 g Fe: 22,6 g Sz: 8,3 g Cu: 0,1 g So: 0,3 g Hs: -	En: 864,7 kcal Zs: 10,3 g Tz: 3,6 g Fe: 25,6 g Sz: 165,7 g Cu: 60,1 g So: 0,2 g Hs: -	En: 979,6 kcal Zs: 14,3 g Tz: 0,8 g Fe: 37,6 g Sz: 48,1 g Cu: 3,3 g So: 0,0 g Hs: -
Allergének	glutén, tejféle	zeller, glutén, tojás	zeller	tejféle, tojás, glutén	
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: 24,9 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,9 g Sz: 4,7 g Cu: 1,2 g So: 0,2 g Hs: 0,2 g	En: 263,4 kcal Zs: 4,4 g Tz: 0,5 g Fe: 8,1 g Sz: 51,1 g Cu: 0,0 g So: 0,3 g Hs: -		En: 326,4 kcal Zs: 1,9 g Tz: 0,2 g Fe: 7,3 g Sz: 70,1 g Cu: - So: 0,1 g Hs: 0,1 g
Allergének	glutén, tojás, mustár, szója, zeller		glutén		zeller
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				

<b>S</b> Energia-A	871,49kcal	1003,3kcal	1055,8kcal	1129,84kcal	1372,45kcal
--------------------	------------	------------	------------	-------------	-------------

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