



Barati Istvánné

5000 Szolnok

Tiszaparti sétány 4.

ÉTLAP

2025. 11. hét (2025.03.10. - 2025.03.16.)

Középiskolai

Korcsoport: 15 - 18 év

Közétkeztetési program [V: 4.2.1.3] © Info-Set Kft.

2025.03.06. 8:49

1. / 1. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
---------	-------	------	--------	-----------	--------

Ebéd - A

Tarhonya leves
zeller, glutén, tojás
Burgonyafőzelék +
tejféle, glutén
Fasírozott
glutén, tojás, mustár, szója, zeller

Tejfölös zöldbableves
tejféle, glutén
Csirkepaprikás +
glutén, tejféle
Tészta köret
glutén, tojás
Kenyér teljes kiőrlésű
glutén

Tojásleves
zeller, tojás, glutén
Párolt csirkemell
Párolt rizs +
zeller
Sajtmártás
tejféle, glutén

Brokkoli krémleves
zeller, tejféle, glutén
Rántott halfilé
hal, glutén, tojás
Főtt burgonya +
Tartármártás +
mustár, tojás, tejféle
Kenyér teljes kiőrlésű
glutén

Lencsegulyás +
mustár, glutén, tejféle, zeller
Rizsfelfűjt
tejféle, glutén, tojás
Alma

Összetevők:	En: 776,6 kcal Zs: 41,4 g	En: 701,5 kcal Zs: 26,2 g	En: 721,0 kcal Zs: 28,6 g	En: 688,9 kcal Zs: 39,4 g	En: 1445,9 kcal Zs: 35,9 g
	Tz: 2,7 g Fe: 26,3 g	Tz: 3,1 g Fe: 38,9 g	Tz: 5,5 g Fe: 43,6 g	Tz: 6,8 g Fe: 32,0 g	Tz: 4,3 g Fe: 57,2 g
	Sz: 70,5 g Cu: 4,6 g	Sz: 95,0 g Cu: 3,0 g	Sz: 73,4 g Cu: 6,3 g	Sz: 41,8 g Cu: 4,8 g	Sz: 219,2 g Cu: 61,4 g
	So: 2,1 g Hs: 1,1 g	So: 2,3 g Hs: 1,2 g	So: 1,0 g Hs: 0,4 g	So: 2,0 g Hs: 1,1 g	So: 1,7 g Hs: 1,4 g

Σ Energia - A	776,62 kcal	701,53 kcal	720,97 kcal	688,87 kcal	1445,92 kcal
---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------

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!

Konyavezető: Barati Istvánné Dietetikus: Gál Péterné