



Barati Istvánné

5000 Szolnok

Tiszaparti sétány 4.

ÉTLAP

2025. 13. hét (2025.03.24. - 2025.03.30.)

Középiskolai

Korcsoport: 15 - 18 év

Közétkeztetési program [V: 4.2.1.15] © Info-Set Kft.

2025.03.18. 13:42

1. / 1. oldal

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A					
	Pirított tésztaleves +	Daragaluska leves	Tojásleves	Tejfölös Karalábé leves +	Magyaros bableves
Tápanyag jellemzők	En: 105,0 kcal Zs: 4,0 g Tz: 0,5 g Fe: 2,6 g Sz: 16,2 g Cu: 0,2 g So: 0,8 g Hs: 0,6 g	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: 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: -	En: 73,0 kcal Zs: 5,5 g Tz: 0,3 g Fe: 1,1 g Sz: 4,5 g Cu: 3,1 g So: 2,5 g Hs: 1,4 g	En: 289,0 kcal Zs: 4,4 g Tz: 0,5 g Fe: 15,2 g Sz: 45,7 g Cu: 0,1 g So: 0,8 g Hs: 0,6 g
Allergének	zeller, glutén, tojás	zeller, glutén, tojás	zeller, tojás, glutén	zeller, mustár, szója, tejféle	zeller
	Paradicsom mártás +	Bácskai rizseshús	Sertésragu vadas módra	Rántott halfilé	Ananászos csirkemell
Tápanyag jellemzők	En: 289,8 kcal Zs: 12,8 g Tz: 1,8 g Fe: 5,3 g Sz: 36,6 g Cu: 22,7 g So: 0,1 g Hs: 0,0 g	En: 799,4 kcal Zs: 8,0 g Tz: 0,2 g Fe: 22,4 g Sz: 56,7 g Cu: 0,2 g So: 0,3 g Hs: 0,2 g	En: 720,3 kcal Zs: 12,6 g Tz: 0,2 g Fe: 21,6 g Sz: 4,9 g Cu: 0,2 g So: 0,9 g Hs: -	En: 390,9 kcal Zs: 15,7 g Tz: 3,3 g Fe: 26,4 g Sz: 28,9 g Cu: 0,1 g So: 1,2 g Hs: 0,7 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
Allergének	glutén		zeller, mustár, tejféle	hal, glutén, tojás	tejféle
	Húsgombóc	Káposzta saláta +	Tészta köret	Főtt burgonya +	Párolt bulgur +
Tápanyag jellemzők	En: 347,1 kcal Zs: 21,4 g Tz: - Fe: 17,9 g Sz: 18,8 g Cu: - So: 0,6 g Hs: 0,6 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: 214,8 kcal Zs: 2,1 g Tz: 0,1 g Fe: 8,9 g Sz: 52,6 g Cu: 0,0 g So: 0,5 g Hs: -	En: 34,8 kcal Zs: 3,5 g Tz: 0,5 g Fe: 0,1 g Sz: 0,7 g Cu: - So: 0,3 g Hs: 0,3 g	En: 376,3 kcal Zs: 4,7 g Tz: 0,5 g Fe: 12,1 g Sz: 76,2 g Cu: - So: 0,3 g Hs: 0,3 g
Allergének	tojás		glutén, tojás		glutén
	Kenyér teljes kiőrlésű			Tartármártás +	
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: 157,7 kcal Zs: 14,7 g Tz: 0,9 g Fe: 1,3 g Sz: 4,1 g Cu: 2,5 g So: 0,3 g Hs: -	
Allergének	glutén			mustár, tojás, tejféle	
				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: -			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			glutén	
ΣEnergia-A	762,12kcal	893,86kcal	1001,52kcal	676,58kcal	921,03kcal

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