

Barati Istvánné

5000 Szolnok

Tiszaparti sétány 4.

ÉTLAP

2025. 20. hét (2025.05.12. - 2025.05.18.)

Középiskolai

Korcsoport: 15 - 18 év

Közzétételési program [W: 4.2.1.17] © Info-Set Kft.

2025.05.07. 8:00

1. / 1. oldal

Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Ebéd - A									
Magyaros Gombóclevés		Pirított tésztaleves +		Csontleves csigatésztával		Zellerkrém leves +		Babgulyás +	
Tápanyag jellemzők	En: 165,0 kcal Zs: 3,1 g Tz: 0,4 g Fe: 4,0 g Sz: 29,2 g Cu: 0,1 g So: 1,6 g Hs: 1,6 g	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	Tápanyag jellemzők	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: -	Tápanyag jellemzők	En: 75,8 kcal Zs: 4,0 g Tz: 0,3 g Fe: 2,5 g Sz: 7,1 g Cu: 0,6 g So: 0,1 g Hs: 0,1 g	Tápanyag jellemzők	En: 423,3 kcal Zs: 4,6 g Tz: 0,1 g Fe: 17,6 g Sz: 27,0 g Cu: 0,1 g So: 0,8 g Hs: 0,8 g
Allergének	zeller, glutén	Allergének	zeller, glutén, tojás	Allergének	zeller, glutén, tojás	Allergének	tejféle, glutén, zeller	Allergének	zeller
Vegyes gyümölcsmártás		Temesvári sertésragu		Párolt csirkemell		Serpentyös burgonya		Szilvás gombóc	
Tápanyag jellemzők	En: 562,7 kcal Zs: 3,1 g Tz: 0,6 g Fe: 6,6 g Sz: 119,7 g Cu: 6,3 g So: 0,0 g Hs: 0,0 g	Tápanyag jellemzők	En: 562,7 kcal Zs: 43,8 g Tz: 1,9 g Fe: 20,7 g Sz: 18,7 g Cu: 0,2 g So: 1,5 g Hs: 1,0 g	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: -	Tápanyag jellemzők	En: 568,3 kcal Zs: 27,1 g Tz: 9,5 g Fe: 22,8 g Sz: 56,5 g Cu: 0,2 g So: 2,0 g Hs: 0,0 g	Tápanyag jellemzők	En: 631,9 kcal Zs: 21,2 g Tz: 5,1 g Fe: 10,6 g Sz: 98,3 g Cu: 23,4 g So: 2,0 g Hs: -
Allergének	tejféle, glutén	Allergének	glutén, tejféle	Allergének	zeller	Allergének	zeller, szója	Allergének	glutén
Ripp-Ropp		Tészta köret		Párolt rizs +		Vegyes vágott savanyúság			
Tápanyag jellemzők	En: 322,2 kcal Zs: 19,9 g Tz: 4,3 g Fe: 10,2 g Sz: 26,4 g Cu: 0,7 g So: 2,0 g Hs: -	Tápanyag jellemzők	En: 273,8 kcal Zs: 2,5 g Tz: 0,1 g Fe: 11,4 g Sz: 67,6 g Cu: - So: 0,6 g Hs: 0,1 g	Tápanyag jellemzők	En: 291,9 kcal Zs: 1,8 g Tz: 0,2 g Fe: 6,5 g Sz: 62,3 g Cu: 0,0 g So: 0,1 g Hs: -	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	glutén, mustár, szója, tejféle, tojás, zeller	Allergének	glutén, tojás	Allergének	zeller	Allergének	szulfitok		
				Párolt mexikói zöldségköret		Kenyér félbarna			
Tápanyag jellemzők		Tápanyag jellemzők		Tápanyag jellemzők	En: 158,8 kcal Zs: 7,8 g Tz: 1,0 g Fe: 5,5 g Sz: 17,5 g Cu: 0,0 g So: 0,3 g Hs: -	Tápanyag jellemzők	En: 72,0 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 2,7 g Sz: 14,2 g Cu: 0,5 g So: 0,2 g Hs: -		
Allergének		Allergének		Allergének	zeller	Allergének	glutén		
				Kenyér teljes kiörlésű					
Tápanyag jellemzők		Tápanyag jellemzők		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		Allergének		Allergének	glutén				
Σ Energia-A		941,53kcal		740,72kcal		727,38kcal		1055,14kcal	

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