



Barati Istvánné

5000 Szolnok

Tiszaparti sétány 4.

ÉTLAP

2025. 22. hét (2025.05.26. - 2025.06.01.)

Középiskolai

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2025.05.21. 10:21

1. / 1. oldal

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A					
	Pirított tésztaleves +	Karfiol leves	Vegyes gyümölcsleves	Csontleves	Gulyás leves +
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: 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: 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: -	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: 0,1 g	En: 161,5 kcal Zs: 4,3 g Tz: 0,6 g Fe: 4,0 g Sz: 25,8 g Cu: 0,1 g So: 1,3 g Hs: 1,2 g
Allergének	zeller, glutén, tojás	glutén, tejszíne	tejszíne, glutén	zeller, glutén, tojás	tojás, glutén
	Fejtett babfőzelék	Tarhonyás hús +	Sült csirkecomb +	Párolt csirkemell	Aranygaluska vaníliásodóval
Tápanyag jellemzők	En: 475,7 kcal Zs: 16,6 g Tz: 1,4 g Fe: 18,1 g Sz: 58,2 g Cu: 3,4 g So: 0,4 g Hs: 0,4 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: 352,5 kcal Zs: 28,9 g Tz: 6,0 g Fe: 21,7 g Sz: 1,3 g Cu: 0,6 g So: 0,8 g Hs: -	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: 0,2 g	En: 827,0 kcal Zs: 23,7 g Tz: 4,5 g Fe: 26,3 g Sz: 124,8 g Cu: 31,4 g So: 0,3 g Hs: -
Allergének	glutén, tejszíne	zeller, glutén, tojás			tejszíne, diórépék, tojás, glutén
	Fokhagymás sertéstokány	Uborka saláta +	Rizi-bizi	Párolt bulgur +	
Tápanyag jellemzők	En: 160,3 kcal Zs: 6,4 g Tz: 2,0 g Fe: 23,5 g Sz: 2,2 g Cu: 1,6 g So: 1,9 g Hs: 1,9 g	En: 19,2 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 1,2 g Sz: 3,0 g Cu: 0,8 g So: 0,2 g Hs: 0,2 g	En: 344,9 kcal Zs: 6,0 g Tz: 0,8 g Fe: 9,3 g Sz: 63,3 g Cu: 0,0 g So: 0,1 g Hs: -	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			zeller	glutén	
	Kenyér teljes kiőrlésű		Vegyes vágott savanyúság	Sajtmártás	
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: 11,3 kcal Zs: 0,1 g Tz: 0,0 g Fe: 0,6 g Sz: 1,9 g Cu: 0,0 g So: 0,2 g Hs: -	En: 149,9 kcal Zs: 8,9 g Tz: 3,3 g Fe: 9,0 g Sz: 8,0 g Cu: 6,1 g So: 0,4 g Hs: -	
Allergének	glutén		szulfitok	tejszíne, glutén	
ΣEnergia-A	761,25kcal	997,54kcal	780,49kcal	795,95kcal	988,49kcal

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