



Barati Istvánné

5000 Szolnok
Tiszaparti sétány 4.

ÉTLAP

2025. 23. hét (2025.06.02. - 2025.06.08.)

Középiskolai
Korcsoport: 15 - 18 év

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

2025.05.29. 8:29

1. / 1. oldal

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A					
	Zöldborsó leves	Alföldi húsleves	Tojásleves	Zellerkrém leves +	Almalé
Tápanyag jellemzők	En: 158,0 kcal Zs: 4,2 g Tz: 0,5 g Fe: 7,3 g Sz: 22,7 g Cu: 1,5 g So: 0,2 g Hs: -	En: 243,2 kcal Zs: 16,1 g Tz: 0,5 g Fe: 11,6 g Sz: 13,4 g Cu: 2,5 g So: 1,2 g Hs: 0,2 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	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	En: 84,2 kcal Zs: 0,1 g Tz: 0,0 g Fe: - Sz: 20,5 g Cu: 19,5 g So: 0,3 g Hs: -
Allergének	zeller, tojás, glutén	mustár, szója, zeller, glutén, tojás	zeller, tojás, glutén	tejféle, glutén, zeller	
	Burgonyafőzelék +	Milánói makaróni	Mexikói sertésragu	Rántott csirkemell	Bácskai rizseshús
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: 744,4 kcal Zs: 9,4 g Tz: 1,7 g Fe: 25,8 g Sz: 62,1 g Cu: 13,7 g So: 1,4 g Hs: 0,8 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: 0,2 g	En: 359,2 kcal Zs: 14,2 g Tz: 1,8 g Fe: 27,8 g Sz: 31,0 g Cu: 0,1 g So: 1,4 g Hs: 1,2 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
Allergének	tejféle, glutén	tejféle, glutén, tojás	zeller	glutén, tojás	
	Fasírozott		Párolt rizs +	Petrezselymes burgonya	Vegyes vágott savanyúság
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: 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: 0,1 g	En: 275,9 kcal Zs: 4,7 g Tz: 0,6 g Fe: 6,4 g Sz: 50,4 g Cu: - So: 0,4 g Hs: 0,3 g	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, tojás, mustár, szója, zeller		zeller		szulfitok
				Káposzta saláta +	
Tápanyag jellemzők				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	
Allergének					
ΣEnergia-A	841,27kcal	987,6kcal	1092,18kcal	735,81kcal	894,9kcal

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