



Barati Istvánné

5000 Szolnok

Tiszaparti sétány 4.

ÉTLAP

2025. 36. hét (2025.09.01. - 2025.09.07.)

Középiskolai

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2025.08.26. 6:55

1. / 1. oldal

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A	Babgulyás + 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	Pirított tésztaleves + 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 Allergének zeller, glutén, tojás	Tavaszi zöldség leves Tápanyag jellemzők En: 108,9 kcal Zs: 4,1 g Tz: 0,5 g Fe: 3,8 g Sz: 16,9 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: 0,5 g Allergének zeller, glutén, tojás	Tejfölös Karalábé leves + Tápanyag jellemzők 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 Allergének zeller, mustár, szója, tejfőle	Csontleves 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: 0,1 g Allergének zeller, glutén, tojás
	Grízes tészta + Tápanyag jellemzők En: 507,7 kcal Zs: 11,4 g Tz: 1,6 g Fe: 9,6 g Sz: 99,5 g Cu: 35,5 g So: 0,5 g Hs: 0,2 g Allergének glutén, tojás	Zöldborsófőzelék + Tápanyag jellemzők En: 287,0 kcal Zs: 8,8 g Tz: 1,6 g Fe: 10,8 g Sz: 41,2 g Cu: 9,1 g So: 0,1 g Hs: 0,1 g Allergének tejfőle, glutén	Bakonyi sertésragu Tápanyag jellemzők En: 656,0 kcal Zs: 12,7 g Tz: 0,2 g Fe: 19,9 g Sz: 2,7 g Cu: 0,2 g So: 0,9 g Hs: 0,8 g Allergének tejfőle	Rántott csirkemell Tápanyag jellemzők 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 Allergének glutén, tojás	Milánói makaróni Tápanyag jellemzők 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 Allergének tejfőle, glutén, tojás
		Ripp-Ropp 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: - Allergének glutén, mustár, szója, tejfőle, tojás, zeller	Párolt bulgur + Tápanyag jellemzők En: 376,3 kcal Zs: 4,7 g Tz: 0,5 g Fe: 12,1 g Sz: 76,2 g Cu: 0,0 g So: 0,3 g Hs: 0,3 g Allergének glutén	Rizi-bizi Tápanyag jellemzők En: 344,9 kcal Zs: 6,0 g Tz: 0,8 g Fe: 9,3 g Sz: 63,3 g Cu: - So: 0,1 g Hs: 0,1 g Allergének zeller	
		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: - Allergének glutén		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	930,91kcal	734,46kcal	1141,13kcal	802,1kcal	802,99kcal

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