



Barati Istvánné

5000 Szolnok

Tiszaparti sétány 4.

ÉTLAP

2025. 39. hét (2025.09.22. - 2025.09.28.)

Középiskolai

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2025.09.17. 12:47

1. / 1. oldal

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A					
	Alföldi húsleves	Vegyes gyümölcsleves	Daragaluska leves	Zellerkrém leves +	Babgulyás +
Tápanyag jellemzők	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: 71,8 kcal Zs: 1,9 g Tz: 0,1 g Fe: 1,2 g Sz: 12,4 g Cu: 5,1 g So: - Hs: -	En: 69,5 kcal Zs: 3,0 g Tz: 0,3 g Fe: - Sz: - Cu: - So: 0,1 g Hs: -	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: 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	mustár, szója, zeller, glutén, tojás	tejféle, glutén	zeller, glutén, tojás	tejféle, glutén, zeller	zeller
	Zöldborsófőzelék +	Bácskai rizseshús	Csirkepaprikás +	Mustáros sertés flekken +	Aranygaluska vaníliasodóval
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	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: 246,2 kcal Zs: 14,6 g Tz: 1,7 g Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: -	En: 665,2 kcal Zs: 64,2 g Tz: 7,0 g Fe: 19,1 g Sz: 0,9 g Cu: 0,4 g So: 1,6 g Hs: 1,0 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	tejféle, glutén		glutén, tejféle	mustár	tejféle, diófélék, tojás, glutén
	csirke nuggets	Káposzta saláta +	Tészta köret	Főtt burgonya +	
Tápanyag jellemzők	En: 331,6 kcal Zs: 36,8 g Tz: 5,1 g Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: -	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: 336,4 kcal Zs: 6,3 g Tz: 0,6 g Fe: - Sz: - Cu: - So: - 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	
Allergének			glutén, tojás		
			Kenyér félbarna	Vegyes vágott savanyúság	
Tápanyag jellemzők			En: 72,0 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: -	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	szulfitok	
ΣEnergia-A	861,81kcal	896,14kcal	724,16kcal	787,1kcal	1250,2kcal

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!

Konyavezető: Barati Istvánné Dietetikus:Gál Péterné