



Barati Istvánné

5000 Szolnok

Tiszaparti sétány 4.

ÉTLAP

2025. 40. hét (2025.09.29. - 2025.10.05.)

Középiskolai

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2025.09.23. 12:18

1. / 1. oldal

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A				
Zöldborsó leves 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: - Allergének zeller, tojás, glutén		Tojásleves 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 zeller, tojás, glutén	Magyaros burgonyaleves En: 204,1 kcal Zs: 0,6 g Tz: 0,1 g Fe: 5,9 g Sz: 42,5 g Cu: 1,4 g So: 0,3 g Hs: 0,3 g glutén, zeller	Palóc leves + En: 489,9 kcal Zs: 8,3 g Tz: 0,3 g Fe: 14,7 g Sz: 19,8 g Cu: 0,0 g So: 0,4 g Hs: 0,4 g zeller, glutén, tejféle
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 tejféle, glutén, tojás		Párolt csirkemell 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	Ananászos csirkemell En: 255,8 kcal Zs: 12,2 g Tz: 3,6 g Fe: 25,5 g Sz: 13,9 g Cu: 1,2 g So: 0,3 g Hs: 0,1 g tejféle	Ízes fánk,Csokis fánk En: 810,6 kcal Zs: 11,3 g Tz: 1,5 g Fe: 22,6 g Sz: 150,5 g Cu: 32,8 g So: 0,2 g Hs: 0,2 g tejféle, tojás, glutén
		Párolt rizs + 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 zeller	Párolt bulgur + 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 glutén	
		Párolt (mexikói) zöldség 1/2 + En: 138,8 kcal Zs: 5,7 g Tz: 1,1 g Fe: 5,5 g Sz: 17,5 g Cu: 0,0 g So: 2,2 g Hs: 2,0 g zeller, tejféle	Kenyér félbarna 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: - glutén	
ΣEnergia-A 902,43kcal 0kcal 708,38kcal 908,13kcal 1300,54kcal				

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