



Barati Istvánné

5000 Szolnok

Tiszaparti sétány 4.

ÉTLAP

2025. 41. hét (2025.10.06. - 2025.10.12.)

Középiskolai

Korcsoport: 15 - 18 év

Közétkeztetési program [V: 4.2.1.1/] © Info-Ser Kft.

2025.10.01. 14:17

1. / 1. oldal

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A				
Tárkonyos ragu leves +	Tarhonya leves	Tavaszi zöldség leves	Tejszínes gyümölcsleves	Paradicsom leves +
Tápanyag jellemzők En: 570,8 kcal Zs: 12,0 g Tz: 0,4 g Fe: 17,1 g Sz: 10,5 g Cu: 1,6 g So: 1,4 g Hs: 0,5 g Allergének mustár, szója, zeller, glutén, tejfele	En: 93,4 kcal Zs: 1,3 g Tz: 0,1 g Fe: 2,7 g Sz: 17,1 g Cu: - So: 0,5 g Hs: 0,5 g zeller, glutén, tojás	En: 108,9 kcal Zs: 4,1 g Tz: - Fe: 3,8 g Sz: 16,9 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: - zeller, glutén, tojás	En: 111,3 kcal Zs: 2,0 g Tz: 0,8 g Fe: 1,5 g Sz: 22,4 g Cu: 8,1 g So: 0,0 g Hs: - tejféle, glutén	En: 89,3 kcal Zs: 1,9 g Tz: 0,3 g Fe: 2,5 g Sz: 15,3 g Cu: 7,5 g So: 0,5 g Hs: 0,5 g zeller, glutén, tojás
Burgonyás tészta +	Fejtett babözelék +	Bakonyi sertésragu	Rántott csirkemell	Bácskai rizseshús
Tápanyag jellemzők En: 272,6 kcal Zs: 6,6 g Tz: 0,8 g Fe: 8,7 g Sz: 54,0 g Cu: - So: 0,4 g Hs: 0,1 g Allergének glutén, tojás	En: 289,0 kcal Zs: 6,3 g Tz: 0,3 g Fe: 13,9 g Sz: 40,0 g Cu: 1,4 g So: 0,5 g Hs: 0,5 g glutén, tejfele	En: 656,0 kcal Zs: 12,7 g Tz: - Fe: 19,9 g Sz: 2,7 g Cu: 0,2 g So: 0,9 g Hs: - tejféle	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 glutén, tojás	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
Csemege uborka +	Sertés pörkölt +	Tészta köret	Petrezselymes burgonya	Vegyes vágott savanyúság
Tápanyag jellemzők En: 56,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 1,0 g Sz: 2,0 g Cu: 0,8 g So: 0,2 g Hs: - Allergének szulfitok	En: 435,7 kcal Zs: 8,0 g Tz: 0,5 g Fe: 12,7 g Sz: 3,3 g Cu: 0,1 g So: 0,2 g Hs: 0,1 g zeller	En: 336,4 kcal Zs: 6,3 g Tz: - Fe: 12,7 g Sz: 75,2 g Cu: 0,0 g So: 0,7 g Hs: - glutén, tojás	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: - szulfitok
Cékla saláta +				
Tápanyag jellemzők En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: 0,5 g Hs: - Allergének szulfitok				
ΣEnergia-A 899,39kcal 818,08kcal 1101,33kcal 746,38kcal 900kcal				

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