



Barati Istvánné

5000 Szolnok

Tiszaparti sétány 4.

ÉTLAP

2025. 47. hét (2025.11.17. - 2025.11.23.)

Középiskolai

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2025.11.12. 11:04

1. / 1. oldal

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A					
	Hamis gulyásleves +	Tojásleves	Paradicsom leves +	Vegyes gyümölcsleves	Palóc leves +
Tápanyag jellemzők	En: 230,2 kcal Zs: 9,9 g Tz: 1,3 g Fe: 4,5 g Sz: 29,9 g Cu: 0,2 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: 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: -	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: 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
Allergének	tojás, mustár, szója, zeller, glutén	zeller, tojás, glutén	zeller, glutén, tojás	tejféle, glutén	zeller, glutén, tejféle
	Zöldborsófőzelék +	Sertésragu vadas módra	Párolt csirkemell	Serpenyős burgonya	Szilvás gombóc
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: 814,7 kcal Zs: 14,5 g Tz: 0,3 g Fe: 24,5 g Sz: 8,6 g Cu: 2,7 g So: 2,1 g Hs: 1,9 g	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: -	En: 741,1 kcal Zs: 14,3 g Tz: 0,9 g Fe: 22,1 g Sz: 6,0 g Cu: 0,2 g So: 1,6 g Hs: 1,4 g	En: 631,9 kcal Zs: 21,2 g Tz: 5,1 g Fe: 10,6 g Sz: 98,3 g Cu: 23,4 g So: 2,0 g Hs: -
Allergének	tejféle, glutén	zeller, mustár, tejféle			glutén
	Ripp-Ropp	Tészta köret	Párolt kuskusz	Káposzta saláta +	
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: -	En: 336,4 kcal Zs: 6,3 g Tz: 0,6 g Fe: 12,7 g Sz: 75,2 g Cu: - So: 0,7 g Hs: 0,1 g	En: 263,3 kcal Zs: 0,5 g Tz: 0,0 g Fe: 8,9 g Sz: 54,2 g Cu: 0,0 g So: 0,4 g 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	
Allergének	glutén, mustár, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén, tojás	glutén, zeller		
			Párolt (mexikói) zöldség 1/2 +	Kenyér teljes kiörlésű	
Tápanyag jellemzők			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: -	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			zeller, tejféle	glutén	
			Kenyér félbarna		
Tápanyag jellemzők			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: -		
Allergének			glutén		
ΣEnergia-A	839,42kcal	1217,6kcal	774,6kcal	688,05kcal	1121,84kcal

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