



Barati Istvánné

5000 Szolnok

Tiszpartú sétány 4.

ÉTLAP

2025. 48. hét (2025.11.24. - 2025.11.30.)

Középiskolai

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2025.11.19. 9:13

1. / 1. oldal

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A					
	Zöldborsó leves	Pirított tésztaleves +	Kertész leves +	Lencseleves	Gulyás 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: -	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	En: 65,7 kcal Zs: 3,3 g Tz: 0,4 g Fe: 2,1 g Sz: 8,0 g Cu: 0,1 g So: 0,1 g Hs: 0,1 g	En: 253,7 kcal Zs: 6,9 g Tz: 0,7 g Fe: 13,1 g Sz: 33,0 g Cu: 3,1 g So: 2,9 g Hs: 2,9 g	En: 161,5 kcal Zs: 4,3 g Tz: 0,6 g Fe: 4,0 g Sz: 25,8 g Cu: 0,1 g So: 1,3 g Hs: 1,2 g
Allergének	zeller, tojás, glutén	zeller, glutén, tojás	zeller, glutén, tojás	tejféle, glutén	tojás, glutén
	Milánói makaróni	Burgonyafőzelék +	Csirkepaprikás +	Sült csirkecomb +	Ízes fánk,Csokis fánk
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	En: 335,1 kcal Zs: 15,5 g Tz: 1,8 g Fe: 6,6 g Sz: 40,8 g Cu: 4,1 g So: 0,5 g Hs: 0,5 g	En: 246,2 kcal Zs: 14,6 g Tz: 1,7 g Fe: 23,3 g Sz: 6,8 g Cu: 0,6 g So: 0,6 g Hs: 0,2 g	En: 352,5 kcal Zs: 28,9 g Tz: 6,0 g Fe: 21,7 g Sz: 1,3 g Cu: 0,6 g So: 0,8 g Hs: 0,2 g	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
Allergének	tejféle, glutén, tojás	tejféle, glutén	glutén, tejféle		tejféle, tojás, glutén
	Fasírozott	Tészta köret		Rizi-bizi	
Tápanyag jellemzők	En: 348,2 kcal Zs: 24,6 g Tz: 0,7 g Fe: 17,0 g Sz: 12,7 g Cu: 0,5 g So: 1,1 g Hs: 0,1 g	En: 336,4 kcal Zs: 6,3 g Tz: 0,6 g Fe: 12,7 g Sz: 75,2 g Cu: 0,0 g So: 0,7 g Hs: 0,1 g		En: 344,9 kcal Zs: 6,0 g Tz: 0,9 g Fe: 9,3 g Sz: 63,3 g Cu: - So: 0,1 g Hs: 0,1 g	
Allergének	glutén, tojás, mustár, szója, zeller	glutén, tojás		zeller	
		Kenyér teljes kiörlésű		Vegyes vágott savanyúság	
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: 0,0 g		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	902,43kcal	788,25kcal	668,66kcal	962,42kcal	972,13kcal

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