



Barati Istvánné

5000 Szolnok

Tiszaparti sétány 4.

ÉTLAP

2026. 3. hét (2026.01.12. - 2026.01.18.)

Középiskolai

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2026.01.07. 11:54

1. / 1. oldal

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A					
	Lebbencs leves +	Csontleves	Zellerkrém leves +	Tojásleves	Frankfurti leves
Tápanyag jellemzők	En: 103,1 kcal Zs: 3,6 g Tz: 0,5 g Fe: 2,6 g Sz: 16,4 g Cu: 0,1 g So: 0,2 g Hs: 0,1 g	En: 58,6 kcal Zs: 2,3 g Tz: 0,3 g Fe: 1,7 g Sz: 9,4 g Cu: 0,1 g So: 0,2 g Hs: 0,1 g	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: -	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: 265,1 kcal Zs: 16,3 g Tz: 4,5 g Fe: 11,7 g Sz: 17,3 g Cu: 0,4 g So: 1,6 g Hs: 0,1 g
Allergének	zeller, glutén, tojás	glutén, tojás, zeller	tejféle, zeller, glutén	glutén, tojás, zeller	tejféle, glutén, szója, mustár, tojás, zeller
	Zöldborsófőzelék +	Temesvári sertésragu	Bácskai rizseshús	Rántott halfilé	Grízes tészta +
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: 562,7 kcal Zs: 43,8 g Tz: 1,9 g Fe: 20,7 g Sz: 18,7 g Cu: 0,2 g So: 1,5 g Hs: 1,0 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: -	En: 390,9 kcal Zs: 15,7 g Tz: 3,3 g Fe: 26,4 g Sz: 28,9 g Cu: 0,1 g So: 1,2 g Hs: 0,7 g	En: 507,7 kcal Zs: 11,4 g Tz: 1,6 g Fe: 9,6 g Sz: 99,5 g Cu: 35,5 g So: 0,5 g Hs: 0,2 g
Allergének	glutén, tejféle	glutén, tejféle		glutén, hal, tojás	glutén, tojás
	Ripp-Ropp	Tészta köret	Káposzta saláta +	Főtt burgonya +	
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: 24,9 kcal Zs: 0,1 g Tz: 0,0 g Fe: 0,9 g Sz: 4,7 g Cu: 1,2 g So: 0,2 g 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, mustár, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén, tojás			
	Kenyér teljes kiőrlésű			Tartármártás +	
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: -			En: 157,7 kcal Zs: 14,7 g Tz: 0,9 g Fe: 1,3 g Sz: 4,1 g Cu: 2,5 g So: 0,3 g Hs: -	
Allergének	glutén			mustár, tejféle, tojás	
				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	
Σ Energia-A	732,55kcal	957,77kcal	900,17kcal	721,77kcal	772,79kcal

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