



Barati Istvánné

5000 Szolnok

Tiszaparti sétány 4.

ÉTLAP

2026. 5. hét (2026.01.26. - 2026.02.01.)

Középiskolai

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2026.01.21. 10:14

1. / 1. oldal

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Ebéd - A

Magyaros Gombóclevés

Tápanyag
jellemzők
En: 165,0 kcal Zs: 3,1 g
Tz: 0,4 g Fe: 4,0 g
Sz: 29,2 g Cu: 0,1 g
So: 1,6 g Hs: 1,6 g
Allergének
glutén, zeller

Tejfölös Karalábé leves +

En: 73,0 kcal Zs: 5,5 g
Tz: 0,3 g Fe: 1,1 g
Sz: 4,5 g Cu: 3,1 g
So: 2,5 g Hs: 1,4 g
mustár, szója, zeller, tejfőle *gyúrt*

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: -
glutén, tojás, zeller

Paradicsom leves +

En: 94,3 kcal Zs: 2,5 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
glutén, zeller, tojás

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
glutén, zeller, tejfőle

Székelykáposzta +

Tápanyag
jellemzők
En: 513,3 kcal Zs: 36,5 g
Tz: 0,8 g Fe: 24,5 g
Sz: 18,5 g Cu: 0,1 g
So: 0,2 g Hs: 0,2 g
Allergének
tejfőle, zeller

Zöldséges sertés ragu

En: 652,3 kcal Zs: 17,4 g
Tz: 1,5 g Fe: 17,7 g
Sz: 6,4 g Cu: 0,2 g
So: 2,1 g Hs: 1,9 g

Sertéstokány vadas módra

En: 720,3 kcal Zs: 12,6 g
Tz: 0,2 g Fe: 21,6 g
Sz: 4,9 g Cu: 0,2 g
So: 0,9 g Hs: -
tejfőle, zeller, mustár

Rántott halfilé

En: 569,1 kcal Zs: 35,5 g
Tz: 6,0 g Fe: 26,4 g
Sz: 28,9 g Cu: 0,1 g
So: 1,2 g Hs: 0,7 g
glutén, hal, tojás

Szilvás gombóc

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: -
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

Párolt rizs +

En: 291,9 kcal Zs: 1,8 g
Tz: 0,2 g Fe: 6,5 g
Sz: 62,3 g Cu: -
So: 0,1 g Hs: 0,1 g
zeller

Tészta köret

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: -
glutén, tojás

Főtt burgonya +

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

Tartármártás +

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: -
mustár, tejfőle, tojás

ΣEnergia-A 750,33kcal 1017,25kcal 1123,18kcal 855,81kcal 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!

Konyavezető: Barati Istvánné Dietetikus: Gál Péterné