



**Barati Istvánné**

5000 Szolnok

Tiszaparti sétány 4.

# ÉTLAP

2026. 17. hét (2026.04.20. - 2026.04.26.)

Középiskolai

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2026.04.14. 9:54

1. / 1. oldal

| Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|-------|------|--------|-----------|--------|
|-------|------|--------|-----------|--------|

## Ebéd - A

### Májgaluska leves +

Tápanyag jellemzők  
 En: 168,0 kcal Zs: 6,4 g  
 Tz: 0,5 g Fe: 11,0 g  
 Sz: 15,7 g Cu: 1,0 g  
 So: 4,3 g Hs: 3,2 g  
 Allergének: glutén, tojás, zeller, mustár, szója

### Tarhonya leves

En: 103,3 kcal Zs: 2,4 g  
 Tz: 0,3 g Fe: 2,7 g  
 Sz: 17,1 g Cu: -  
 So: 0,5 g Hs: 0,5 g  
 Allergének: glutén, tojás, zeller

### Kertész leves +

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  
 Allergének: zeller, glutén, tojás

### 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: 0,1 g  
 Allergének: glutén, tojás, zeller

### Sertésraguleves

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: tejjéle, glutén, mustár, szója, zeller

### Milánói makaróni

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  
 Allergének: tejjéle, glutén, tojás

### Fejtett babfőzelék

En: 475,7 kcal Zs: 16,6 g  
 Tz: 1,4 g Fe: 18,1 g  
 Sz: 58,2 g Cu: 3,4 g  
 So: 0,4 g Hs: 0,4 g  
 Allergének: glutén, tejjéle

### Mexikói sertésragu

En: 733,8 kcal Zs: 12,1 g  
 Tz: 0,6 g Fe: 22,6 g  
 Sz: 8,3 g Cu: 0,1 g  
 So: 0,3 g Hs: 0,2 g  
 Allergének: zeller

### Sült csirkecomb

En: 369,4 kcal Zs: 28,3 g  
 Tz: 6,4 g Fe: 26,7 g  
 Sz: 1,9 g Cu: 1,0 g  
 So: 3,1 g Hs: 1,4 g  
 Allergének: mustár, szója, zeller

### Túrós tejfölös tészta

En: 429,8 kcal Zs: 18,3 g  
 Tz: 3,4 g Fe: 20,9 g  
 Sz: 57,5 g Cu: 2,1 g  
 So: 0,6 g Hs: 0,1 g  
 Allergének: tejjéle, glutén, tojás

### Fasírozott

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  
 Allergének: glutén, tojás, mustár, szója, zeller

### Párolt kuskusz

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: 0,4 g  
 Allergének: zeller, glutén

### Petrezselymes burgonya

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

### Vegyes vágott savanyúság

En: 11,3 kcal Zs: 0,1 g  
 Tz: - Fe: 0,6 g  
 Sz: 1,9 g Cu: -  
 So: 0,2 g Hs: -  
 Allergének: szulfitok

### Kenyér teljes kiörlésű

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: glutén

|             |           |            |             |            |             |
|-------------|-----------|------------|-------------|------------|-------------|
| S Energia-A | 912,4kcal | 927,21kcal | 1062,83kcal | 743,31kcal | 1000,59kcal |
|-------------|-----------|------------|-------------|------------|-------------|

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