



Barati Istvánné

5000 Szolnok

Tiszaparti sétány 4.

ÉTLAP

2026. 20. hét (2026.05.11. - 2026.05.17.)

Középiskolai

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2026.05.05. 12:23

1. / 1. oldal

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A	Tarhonya leves	Csontleves	Vegyes gyümölcsleves	Zöldborsó leves	Alföldi húsleves
Tápanyag jellemzők	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	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: 71,8 kcal Zs: 1,9 g Tz: 0,1 g Fe: 1,2 g Sz: 12,4 g Cu: 5,1 g So: 0,0 g Hs: 0,0 g	En: 99,2 kcal Zs: 1,9 g Tz: 0,2 g Fe: 5,2 g Sz: 16,7 g Cu: 1,5 g So: 0,2 g Hs: -	En: 242,0 kcal Zs: 16,1 g Tz: 0,5 g Fe: 11,5 g Sz: 13,2 g Cu: 2,3 g So: 0,3 g Hs: 0,2 g
Allergének	glutén, tojás, zeller	glutén, tojás, zeller	glutén, tejszínes	zeller, glutén, tojás	zeller, glutén, tojás
	Burgonyafőzelék +	Chilis bab	Bakonyi csirke paprikás	Hentes tokány +	Milánói makaróni
Tápanyag jellemzők	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: 979,6 kcal Zs: 14,3 g Tz: 0,8 g Fe: 37,6 g Sz: 48,1 g Cu: 3,3 g So: 0,0 g Hs: -	En: 286,0 kcal Zs: 19,0 g Tz: 1,5 g Fe: 27,0 g Sz: 3,3 g Cu: 0,1 g So: 2,9 g Hs: 1,9 g	En: 599,1 kcal Zs: 9,7 g Tz: 0,3 g Fe: 17,6 g Sz: 1,2 g Cu: 0,2 g So: 2,1 g Hs: 1,9 g	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	glutén, tejszínes		tejszínes	szulfidok	tejszínes, glutén, tojás
	Fasírozott	Párolt rizs +	Tészta köret	Párolt bulgur +	
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: 327,2 kcal Zs: 1,9 g Tz: 0,2 g Fe: 7,3 g Sz: 70,2 g Cu: 0,1 g So: 0,7 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: 263,4 kcal Zs: 4,4 g Tz: 0,5 g Fe: 8,1 g Sz: 51,1 g Cu: - So: 0,3 g Hs: 0,3 g	
Allergének	glutén, tojás, mustár, szója, zeller	mustár, szója, zeller	glutén, tojás	glutén	
			Kenyér teljes kiőrlésű		
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		
Allergének			glutén		

S Energia-A	786,57kcal	1365,4kcal	714,46kcal	961,69kcal	986,38kcal
--------------------	------------	------------	------------	------------	------------

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