Barati Istvánné

5000 Szolnok

Tiszaparti sétány 4.

ÉTLAP

2026. 23. hét (2026.06.01. - 2026.06.07.)

Középiskolai

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2026.05.27. 8:58

Ebéd - A

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	Pirított tésztaleves +	**Sárgaborsógulyás**	**Csontleves**	**Zöldborsó leves**	**Almalé**
Tápanyag jellemzők	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: 482,1 kcal Zs: 5,9 g Tz: 0,2 g Fe: 21,7 g Sz: 24,7 g Cu: - So: 0,2 g Hs: 0,2 g	En: 58,6 kcal Zs: 2,3 g Tz: 0,3 g Fe: 1,7 g Sz: 9,4 g Cu: - So: 0,2 g Hs: 0,1 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: 84,2 kcal Zs: 0,1 g Tz: 0,0 g Fe: - Sz: 20,5 g Cu: 19,5 g So: 0,3 g Hs: -
Allergének	glutén, tojás, zeller	glutén	glutén, tojás, zeller	zeller, glutén, tojás	
	Vegyes gyümölcsmártás	**Túrós tészta**	**Rántott csirkemell**	**Csirkepaprikás +**	**Bácskai rizseshús**
Tápanyag jellemzők	En: 562,7 kcal Zs: 3,1 g Tz: 0,6 g Fe: 6,6 g Sz: 119,7 g Cu: 6,3 g So: 0,0 g Hs: 0,0 g	En: 535,8 kcal Zs: 21,6 g Tz: 3,3 g Fe: 23,2 g Sz: 79,3 g Cu: 1,8 g So: 0,8 g Hs: 0,2 g	En: 359,2 kcal Zs: 14,2 g Tz: 1,8 g Fe: 27,8 g Sz: 31,0 g Cu: - So: 1,4 g Hs: 1,2 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: 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: 0,2 g
Allergének	tejféle, glutén	tejféle, glutén, tojás	tojás, glutén	glutén, tejféle	
	Párizsis sertésszelet		**Rizi-bizi**	**Tészta köret**	**Vegyes vágott savanyúság**
Tápanyag jellemzők	En: 235,3 kcal Zs: 10,7 g Tz: 0,1 g Fe: 17,6 g Sz: 15,6 g Cu: - So: 2,5 g Hs: 2,5 g		En: 344,9 kcal Zs: 6,0 g Tz: 0,8 g Fe: 9,3 g Sz: 63,3 g Cu: - So: 0,1 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: - So: 0,7 g Hs: 0,1 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, tojás		zeller	glutén, tojás	szulfitok
			Uborka saláta +	**Kenyér teljes kiõrlésû**	
Tápanyag jellemzők			En: 19,2 kcal Zs: 0,1 g Tz: 0,0 g Fe: 1,2 g Sz: 3,0 g Cu: - So: 0,2 g Hs: 0,2 g	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	
SEnergia-A	902,97kcal	1017,94kcal	781,91kcal	702,15kcal	894,9kcal

Jelmagyarázat: En - Energia, Fe - Fehérje, Zs - Zsír, Sz - Szénhidrát, Cu - Cukor, Tz - Telített zsírsav, So - Összes só, Hs - Hozzáadott só

Az étlap változtatatási jogát fenntartjuk!

Konyhavezető: Barati Istvánné Dietetikus:Gál Péterné