



Barati Istvánné

5000 Szolnok

Tiszaparti sétány 4.

ÉTLAP

2026. 24. hét (2026.06.08. - 2026.06.14.)

Középiskolai

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2026.06.03. 12:51

1. / 1. oldal

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A	Sertésraguleves	Tavaszi zöldség leves	Daragaluska leves	Tejfölös Zöldbableves	Almalé
Tápanyag jellemzők	En: 528,1 kcal Zs: 8,4 g Tz: 0,4 g Fe: 16,1 g Sz: 9,3 g Cu: 1,6 g So: 1,4 g Hs: 0,5 g	En: 108,9 kcal Zs: 4,1 g Tz: 0,5 g Fe: 3,8 g Sz: 16,9 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: 0,5 g	En: 69,5 kcal Zs: 3,0 g Tz: 0,3 g Fe: 2,4 g Sz: 7,9 g Cu: 1,6 g So: 0,1 g Hs: 0,1 g	En: 338,9 kcal Zs: 8,6 g Tz: 0,5 g Fe: 16,4 g Sz: 47,1 g Cu: 0,1 g So: 2,0 g Hs: 0,6 g	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, mustár, szója, zeller	zeller, glutén, tojás	tojás, zeller, glutén	zeller, tejjéle	
	Grízes tészta +	Lencse főzelék +	Chilis bab	Pincepörkölt	Bakonyi sertésragu
Tápanyag jellemzők	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	En: 357,4 kcal Zs: 8,7 g Tz: 0,6 g Fe: 19,0 g Sz: 48,5 g Cu: 1,5 g So: 0,2 g Hs: 0,2 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: 0,0 g	En: 568,3 kcal Zs: 27,1 g Tz: 9,5 g Fe: 22,8 g Sz: 56,5 g Cu: 0,2 g So: 2,0 g Hs: 0,0 g	En: 656,0 kcal Zs: 12,7 g Tz: 0,2 g Fe: 19,9 g Sz: 2,7 g Cu: 0,2 g So: 0,9 g Hs: 0,8 g
Allergének	glutén, tojás	tejjéle, glutén		szója, zeller	tejjéle
	Fasírozott	Párolt rizs +	Uborka saláta +	Tészta köret	
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: 19,2 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 1,2 g Sz: 3,0 g Cu: 0,8 g So: 0,2 g Hs: 0,2 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	glutén, tojás
Allergének	glutén, tojás, mustár, szója, zeller	mustár, szója, zeller			
S Energia-A	1035,74kcal	814,4kcal	1376,29kcal	926,36kcal	1076,67kcal

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