



Barati Istvánné

5000 Szolnok

Tiszaparti sétány 4.

ÉTLAP

2026. 41. hét (2026.10.05. - 2026.10.11.)

Középiskolai

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2026.09.29. 11:27

1. / 1. oldal

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A					
	Tárkonyos ragu leves +	Alföldi húsleves	Tavaszi zöldség leves	Tejszínes gyümölcsleves	Paradicsom leves +
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: 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	En: 77,7 kcal Zs: 2,3 g Tz: - Fe: 3,1 g Sz: 12,8 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -	En: 111,3 kcal Zs: 2,0 g Tz: 0,8 g Fe: 1,5 g Sz: 22,4 g Cu: 8,1 g So: 0,0 g Hs: -	En: 70,0 kcal Zs: 0,5 g Tz: 0,1 g Fe: 2,5 g Sz: 13,8 g Cu: 6,0 g So: 0,5 g Hs: 0,5 g
Allergének	glutén, mustár, szója, zeller	zeller, glutén, tojás	zeller, glutén, tojás	tejféle, glutén	glutén, zeller, tojás
	Burgonyás tészta +	Sóskamártás	Bakonyi sertésragu	Rántott csirkemell	Tarhonyás hús +
Tápanyag jellemzők	En: 272,6 kcal Zs: 6,6 g Tz: 0,8 g Fe: 8,7 g Sz: 54,0 g Cu: - So: 0,4 g Hs: 0,1 g	En: 255,5 kcal Zs: 17,3 g Tz: 3,7 g Fe: 5,0 g Sz: 19,8 g Cu: 15,9 g So: 0,1 g Hs: 0,1 g	En: 584,0 kcal Zs: 11,2 g Tz: - Fe: 17,8 g Sz: 2,6 g Cu: 0,2 g So: 0,9 g Hs: -	En: 359,2 kcal Zs: 14,2 g Tz: 1,8 g Fe: 27,8 g Sz: 31,0 g Cu: 0,1 g So: 1,4 g Hs: 1,2 g	En: 839,9 kcal Zs: 11,7 g Tz: 0,4 g Fe: 26,7 g Sz: 43,0 g Cu: 0,1 g So: 1,8 g Hs: 1,4 g
Allergének	glutén, tojás	tejféle	tejféle	tojás, glutén	zeller, glutén, tojás
	Csemege uborka +	Ripp -ropp	Tészta köret	Rizi-bizi	Káposzta saláta +
Tápanyag jellemzők	En: 56,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 1,0 g Sz: 2,0 g Cu: 0,8 g So: 0,2 g Hs: -	En: 322,2 kcal Zs: 19,9 g Tz: 4,3 g Fe: 10,2 g Sz: 26,4 g Cu: 0,7 g So: 2,0 g Hs: -	En: 231,4 kcal Zs: 4,0 g Tz: - Fe: 8,9 g Sz: 52,6 g Cu: 0,0 g So: 0,5 g Hs: -	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: 20,2 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,9 g Sz: 3,5 g Cu: - So: 0,2 g Hs: 0,2 g
Allergének	szulfitok	glutén, szója	glutén, tojás	zeller	
		Kenyér teljes kiörlésű		Kenyér teljes kiörlésű	
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: -		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		glutén	
SEnergia-A	856,68kcal	839,95kcal	893,07kcal	835,69kcal	930,12kcal

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