



Barati Istvánné

5000 Szolnok

Tiszaparti sétány 4.

ÉTLAP

2026. 42. hét (2026.10.12. - 2026.10.18.)

Középiskolai

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2026.10.07. 8:49

1. / 1. oldal

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A					
	Lebbencs leves +	Zöldborsó leves	Csontleves csigatésztával	Karfiol leves	Almalé
Tápanyag jellemzők	En: 97,0 kcal Tz: 0,5 g Sz: 14,8 g So: 0,2 g Zs: 3,6 g Fe: 2,5 g Cu: 0,1 g Hs: 0,1 g	En: 99,2 kcal Tz: 0,2 g Sz: 16,7 g So: 0,2 g Zs: 1,9 g Fe: 5,2 g Cu: 1,5 g Hs: -	En: 58,6 kcal Tz: 0,3 g Sz: 9,4 g So: 0,2 g Zs: 2,3 g Fe: 1,7 g Cu: - Hs: 0,1 g	En: 121,9 kcal Tz: 0,5 g Sz: 9,1 g So: 0,1 g Zs: 7,5 g Fe: 4,0 g Cu: 3,0 g Hs: 0,0 g	En: 84,2 kcal Tz: 0,0 g Sz: 20,5 g So: 0,3 g Zs: 0,1 g Fe: - Cu: 19,5 g Hs: -
Allergének	zeller, glutén, tojás	zeller, glutén, tojás	glutén, tojás, zeller	tejféle, glutén	
	Vegyes gyümölcsmártás	Bácskai rizseshús	Milánói makaróni	Mustáros sertés flekken +	Chilis bab
Tápanyag jellemzők	En: 562,7 kcal Tz: 0,6 g Sz: 119,7 g So: 0,0 g Zs: 3,1 g Fe: 6,6 g Cu: 6,3 g Hs: 0,0 g	En: 756,8 kcal Tz: 0,1 g Sz: 56,7 g So: 0,3 g Zs: 7,2 g Fe: 21,3 g Cu: 0,2 g Hs: 0,2 g	En: 700,5 kcal Tz: 1,7 g Sz: 51,1 g So: 1,4 g Zs: 9,4 g Fe: 25,8 g Cu: - Hs: 0,8 g	En: 665,2 kcal Tz: 7,0 g Sz: 0,9 g So: 1,6 g Zs: 64,2 g Fe: 19,1 g Cu: 0,4 g Hs: 1,0 g	En: 442,6 kcal Tz: 0,9 g Sz: 24,7 g So: 0,5 g Zs: 5,7 g Fe: 5,3 g Cu: 3,8 g Hs: -
Allergének	tejféle, glutén		tejféle, glutén, tojás	mustár	
	Kotlett	Káposzta saláta +	Kenyér teljes kiörlésű	Főtt burgonya +	Párolt rizs +
Tápanyag jellemzők	En: 297,0 kcal Tz: 1,6 g Sz: 21,8 g So: 1,8 g Zs: 16,3 g Fe: 14,0 g Cu: - Hs: 1,7 g	En: 20,2 kcal Tz: - Sz: 3,5 g So: 0,2 g Zs: 0,1 g Fe: 0,9 g Cu: - Hs: 0,2 g	En: 20,3 kcal Tz: 0,0 g Sz: 2,8 g So: 0,1 g Zs: 0,1 g Fe: 0,5 g Cu: - Hs: 0,0 g	En: 1,5 kcal Tz: - Sz: 0,3 g So: 0,3 g Zs: - Fe: 0,0 g Cu: - Hs: 0,3 g	En: 284,6 kcal Tz: 0,6 g Sz: 54,5 g So: 0,1 g Zs: 4,8 g Fe: 5,7 g Cu: - Hs: 0,1 g
Allergének	glutén, tojás		glutén		
				Vegyes vágott savanyúság	
Tápanyag jellemzők				En: 11,3 kcal Tz: - Sz: 1,9 g So: 0,2 g Zs: 0,1 g Fe: 0,6 g Cu: - Hs: -	
Allergének				szulfitok	
SEnergia-A	956,78kcal	876,2kcal	779,36kcal	799,91kcal	811,44kcal

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