



Barati Istvánné

5000 Szolnok

Tiszaparti sétány 4.

ÉTLAP

2026. 45. hét (2026.11.02. - 2026.11.08.)

Középiskolai

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2026.10.20. 10:14

1. / 1. oldal

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A				
Zöldborsó leves	Lebbencs leves +	Kertész leves +	Lencseleves	Gulyás leves +
Tápanyag jellemzők En: 132,4 kcal Zs: 4,2 g Tz: 0,5 g Fe: 5,7 g Sz: 20,0 g Cu: 1,5 g So: 0,2 g Hs: - Allergének zeller, glutén, tojás	En: 97,0 kcal Zs: 3,6 g Tz: 0,5 g Fe: 2,5 g Sz: 14,8 g Cu: 0,1 g So: 0,2 g Hs: 0,1 g zeller, glutén, tojás	En: 99,0 kcal Zs: 6,3 g Tz: 0,8 g Fe: 2,4 g Sz: 9,5 g Cu: 0,1 g So: 0,2 g Hs: - zeller, glutén, tojás	En: 253,7 kcal Zs: 6,9 g Tz: 0,7 g Fe: 13,1 g Sz: 33,0 g Cu: 3,1 g So: 2,9 g Hs: 2,9 g glutén, tejszíne	En: 147,7 kcal Zs: 4,2 g Tz: 0,6 g Fe: 3,7 g Sz: 22,2 g Cu: 0,1 g So: 1,3 g Hs: 1,2 g glutén, tojás
Milánói makaróni	Burgonyafőzelék +	Csirkepaprikás +	Rántott hal	Aranygaluska vaníliásodóval
Tápanyag jellemzők En: 599,8 kcal Zs: 26,4 g Tz: 0,8 g Fe: 28,1 g Sz: 77,5 g Cu: 3,0 g So: 1,6 g Hs: 0,8 g Allergének tejszíne, glutén, tojás	En: 315,1 kcal Zs: 15,3 g Tz: 1,8 g Fe: 6,2 g Sz: 35,5 g Cu: 4,1 g So: 0,5 g Hs: 0,5 g glutén, tejszíne	En: 264,9 kcal Zs: 16,1 g Tz: 1,7 g Fe: 23,8 g Sz: 7,6 g Cu: 0,6 g So: 0,6 g Hs: - glutén, tejszíne	En: 82,9 kcal Zs: 9,2 g Tz: 1,3 g Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: - glutén, hal, tojás	En: 827,0 kcal Zs: 23,7 g Tz: 4,5 g Fe: 26,3 g Sz: 124,8 g Cu: 31,4 g So: 0,3 g Hs: - tejszíne, tojás, glutén
Kenyér teljes kiőrlésű	Fasírozott	Tészta köret	Párolt rizs +	Alma
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: - Allergének glutén	En: 346,9 kcal Zs: 24,6 g Tz: 0,7 g Fe: 16,9 g Sz: 12,5 g Cu: 0,4 g So: 0,3 g Hs: 0,1 g glutén, tojás	En: 323,5 kcal Zs: 8,0 g Tz: 0,9 g Fe: 11,4 g Sz: 67,6 g Cu: 0,0 g So: 0,6 g Hs: - glutén, tojás	En: 284,6 kcal Zs: 4,8 g Tz: 0,6 g Fe: 5,7 g Sz: 54,5 g Cu: - So: 0,1 g Hs: 0,1 g	En: 46,6 kcal Zs: 0,6 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 10,5 g Cu: - So: 0,0 g Hs: -
Tápanyag jellemzők		Kenyér teljes kiőrlésű	Tartármártás +	
Allergének		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: - glutén	En: 105,0 kcal Zs: 8,8 g Tz: 0,7 g Fe: 1,3 g Sz: 4,5 g Cu: 2,7 g So: 0,3 g Hs: - mustár, tejszíne, tojás	
S Energia-A	752,4kcal	759,03kcal	707,66kcal	726,27kcal
1021,2kcal				

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