



Barati Istvánné

5000 Szolnok  
Tiszaparti sétány 4.

ÉTLAP

2025. 5. hét (2025.01.27. - 2025.02.02.)

Középiskolai

Korcsoport: 15 - 18 év

Közétkeztetési program [V: 4.2.1.3] © Info-Set Kft.

2025.01.23. 8:05

1. / 1. oldal

| Étkezés | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|---------|-------|------|--------|-----------|--------|
|---------|-------|------|--------|-----------|--------|

Ebéd - A

|               |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                  |                                                                                                            |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | <b>Zöldborsó leves</b><br>zeller, tojás, glutén<br><b>Párolt csirkemell</b><br><br><b>Párolt rizs +</b><br>zeller<br><b>Sajtmártás</b><br>tejféle, glutén | <b>Karfiol leves</b><br>glutén, tejféle<br><b>Csirkepaprikás +</b><br>glutén, tejféle<br><b>Tészta köret</b><br>glutén, tojás<br><b>Kenyér teljes kiörlésű</b><br>glutén | <b>Zöldség leves +</b><br>zeller, glutén, tojás<br><b>Paradicsom mártás +</b><br>glutén<br><b>Húsgombóc</b><br>tojás<br><b>Kenyér teljes kiörlésű</b><br>glutén | <b>Fahéja szilvaleves</b><br>tejféle, glutén<br><b>Sült csirkecomb +</b><br><br><b>Tört burgonya +</b><br><br><b>Cékla saláta +</b><br>szulfítok | <b>Sárgaborsógulyás</b><br>glutén<br><b>Túrós tejfölös tészta</b><br>glutén, tojás, tejféle<br><b>Alma</b> |
| Összetevők:   | En: 802,8 kcal Zs: 27,4 g<br>Tz: 5,7 g Fe: 46,7 g<br>Sz: 94,1 g Cu: 7,7 g<br>So: 1,0 g Hs: 0,3 g                                                          | En: 695,8 kcal Zs: 25,3 g<br>Tz: 2,5 g Fe: 40,5 g<br>Sz: 93,9 g Cu: 3,6 g<br>So: 1,4 g Hs: 0,3 g                                                                         | En: 728,0 kcal Zs: 37,4 g<br>Tz: 2,2 g Fe: 25,8 g<br>Sz: 69,1 g Cu: 22,7 g<br>So: 2,3 g Hs: 2,0 g                                                               | En: 974,6 kcal Zs: 36,2 g<br>Tz: 8,9 g Fe: 34,3 g<br>Sz: 126,1 g Cu: 24,1 g<br>So: 1,5 g Hs: 0,4 g                                               | En: 895,1 kcal Zs: 18,7 g<br>Tz: 2,4 g Fe: 41,5 g<br>Sz: 92,3 g Cu: 1,8 g<br>So: 0,7 g Hs: 0,3 g           |
| Σ Energia - A | 802,76 kcal                                                                                                                                               | 695,77 kcal                                                                                                                                                              | 728,05 kcal                                                                                                                                                     | 974,58 kcal                                                                                                                                      | 895,1 kcal                                                                                                 |

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