



Barati Istvánné

5000 Szolnok

Tiszaparti sétány 4.

ÉTLAP

2025. 37. hét (2025.09.08. - 2025.09.14.)

Középiskolai

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2025.09.03. 10:50

1. / 1. oldal

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A	Tarhonya leves Tápanyag jellemzők En: 93,4 kcal Zs: 1,3 g Tz: 0,1 g Fe: 2,7 g Sz: 17,1 g Cu: - So: 0,5 g Hs: 0,5 g Allergének zeller, glutén, tojás	Palóc leves + Tápanyag jellemzők En: 489,9 kcal Zs: 8,3 g Tz: 0,3 g Fe: 14,7 g Sz: 19,8 g Cu: 0,0 g So: 0,4 g Hs: 0,4 g Allergének zeller, glutén, tejfele	Csontleves Tápanyag jellemzők En: 58,6 kcal Zs: 2,3 g Tz: 0,3 g Fe: 1,7 g Sz: 9,4 g Cu: 0,1 g So: 0,2 g Hs: - Allergének zeller, glutén, tojás	Vegyes gyümölcsleves Tápanyag jellemzők En: 71,8 kcal Zs: 1,9 g Tz: 0,1 g Fe: 1,2 g Sz: 12,4 g Cu: 5,1 g So: - Hs: - Allergének tejféle, glutén	Tojásleves Tápanyag jellemzők En: 66,5 kcal Zs: 4,6 g Tz: 0,2 g Fe: 4,2 g Sz: 1,7 g Cu: 0,1 g So: 0,2 g Hs: 0,1 g Allergének zeller, tojás, glutén
	Paradicsom mártás + Tápanyag jellemzők En: 289,8 kcal Zs: 12,8 g Tz: 1,8 g Fe: 5,3 g Sz: 36,6 g Cu: 22,7 g So: 0,1 g Hs: 0,0 g Allergének glutén	Túrós tejfölös tészta Tápanyag jellemzők En: 429,8 kcal Zs: 18,3 g Tz: 3,4 g Fe: 20,9 g Sz: 57,5 g Cu: 2,1 g So: 0,6 g Hs: 0,1 g Allergének glutén, tojás, tejfele	Zöldséges sertésragu Tápanyag jellemzők En: 540,4 kcal Zs: 16,8 g Tz: 3,0 g Fe: 25,1 g Sz: 72,4 g Cu: 0,2 g So: 0,7 g Hs: - Allergének zeller	Sült csirkecomb + Tápanyag jellemzők En: 352,5 kcal Zs: 28,9 g Tz: 6,0 g Fe: 21,7 g Sz: 1,3 g Cu: 0,6 g So: 0,8 g Hs: 0,2 g Allergének	Sertésragu vadas módra Tápanyag jellemzők En: 814,7 kcal Zs: 14,5 g Tz: 0,3 g Fe: 24,5 g Sz: 8,6 g Cu: 2,7 g So: 2,1 g Hs: 1,9 g Allergének zeller, mustár, tejfele
	Húsgombóc Tápanyag jellemzők En: 347,1 kcal Zs: 21,4 g Tz: - Fe: 17,9 g Sz: 18,8 g Cu: - So: 0,6 g Hs: 0,6 g Allergének tojás	Almalé Tápanyag jellemzők 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	Párolt kuskusz Tápanyag jellemzők En: 263,3 kcal Zs: 0,5 g Tz: 0,0 g Fe: 8,9 g Sz: 54,2 g Cu: 0,0 g So: 0,4 g Hs: - Allergének glutén, zeller	Kukoricás rizs Tápanyag jellemzők En: 423,8 kcal Zs: 9,7 g Tz: 1,3 g Fe: 10,1 g Sz: 73,7 g Cu: - So: 0,3 g Hs: 0,2 g Allergének	Tészta köret Tápanyag jellemzők En: 223,6 kcal Zs: 2,2 g Tz: 0,1 g Fe: 9,3 g Sz: 54,9 g Cu: - So: 0,5 g Hs: 0,1 g Allergének glutén, tojás
	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: - Allergének glutén			Káposzta saláta + Tápanyag jellemzők En: 24,9 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,9 g Sz: 4,7 g Cu: 1,2 g So: 0,2 g Hs: 0,2 g Allergének	
Energia-A	750,49kcal	1003,95kcal	862,31kcal	873,04kcal	1104,79kcal

elmagyarázat: 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