



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Ebéd - A</b>					
	<b>Májgaluska leves +</b>	<b>Tarhonya leves</b>	<b>Kertész leves +</b>	<b>Tojásleves</b>	<b>Sertésraguleves</b>
Tápanyag jellemzők	En: 157,7 kcal Zs: 6,2 g Tz: 0,5 g Fe: 10,3 g Sz: 14,4 g Cu: 1,0 g So: 4,2 g Hs: 3,1 g	En: 91,0 kcal Zs: 2,3 g Tz: 0,3 g Fe: 2,4 g Sz: 14,7 g Cu: - So: 0,5 g Hs: 0,5 g	En: 59,1 kcal Zs: 3,0 g Tz: 0,4 g Fe: 1,9 g Sz: 7,1 g Cu: 0,1 g So: 0,1 g Hs: 0,1 g	En: 58,2 kcal Zs: 4,0 g Tz: 0,1 g Fe: 3,6 g Sz: 1,6 g Cu: 0,1 g So: 0,2 g Hs: 0,1 g	En: 492,3 kcal Zs: 10,1 g Tz: 0,3 g Fe: 14,7 g Sz: 9,9 g Cu: 1,5 g So: 1,4 g Hs: 0,5 g
Allergének	glutén, mustár, szója, zeller, tojás	zeller, glutén, tojás	glutén, tojás, zeller	zeller, glutén, tojás	tejféle, mustár, szója, zeller, glutén
	<b>Milánói makaróni</b>	<b>Fejtett babfőzelék</b>	<b>Mexikói sertésragu</b>	<b>Rántott halfilé</b>	<b>Túrós tejfölös tészta</b>
Tápanyag jellemzők	En: 740,1 kcal Zs: 9,4 g Tz: 1,7 g Fe: 25,8 g Sz: 61,0 g Cu: 12,7 g So: 1,1 g Hs: 0,6 g	En: 438,2 kcal Zs: 14,3 g Tz: 1,1 g Fe: 17,1 g Sz: 55,0 g Cu: 3,4 g So: 0,4 g Hs: 0,4 g	En: 661,9 kcal Zs: 11,2 g Tz: 0,6 g Fe: 20,3 g Sz: 7,2 g Cu: 0,1 g So: 0,2 g Hs: 0,1 g	En: 527,0 kcal Zs: 30,8 g Tz: 5,4 g Fe: 26,4 g Sz: 28,9 g Cu: 0,1 g So: 1,2 g Hs: 0,7 g	En: 412,8 kcal Zs: 17,0 g Tz: 3,0 g Fe: 20,0 g Sz: 56,9 g Cu: 1,9 g So: 0,5 g Hs: 0,1 g
Allergének	glutén, tojás, tejféle	tejféle, glutén	zeller	hal, glutén, tojás	tejféle, glutén, tojás
		<b>Fasírozott</b>	<b>Párolt kuskusz</b>	<b>Főtt burgonya +</b>	
Tápanyag jellemzők		En: 321,3 kcal Zs: 23,4 g Tz: 0,7 g Fe: 15,6 g Sz: 10,2 g Cu: 0,4 g So: 1,0 g Hs: 0,1 g	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: 0,4 g	En: 236,6 kcal Zs: 3,7 g Tz: 0,4 g Fe: 5,5 g Sz: 44,0 g Cu: - So: 0,3 g Hs: 0,2 g	
Allergének		glutén, mustár, szója, zeller, tojás	glutén, zeller		
				<b>Tartármártás +</b>	
Tápanyag jellemzők				En: 130,5 kcal Zs: 12,1 g Tz: 0,7 g Fe: 1,3 g Sz: 3,3 g Cu: 1,8 g So: 0,3 g Hs: -	
Allergének				mustár, tojás, tejféle	
<b>Uzsonna - A</b>					
	<b>Croissant</b>	<b>Pizzás papucs</b>	<b>Ricottás rúd</b>	<b>Moments szelet</b>	<b>szárnyasmájás</b>
Tápanyag jellemzők	En: 219,6 kcal Zs: 10,7 g Tz: 5,7 g Fe: 3,9 g Sz: 25,6 g Cu: 2,4 g So: 0,5 g Hs: -	En: 142,8 kcal Zs: 2,5 g Tz: 0,6 g Fe: - Sz: 24,6 g Cu: 2,6 g So: 4,2 g Hs: -	En: 364,0 kcal Zs: 27,8 g Tz: 15,2 g Fe: 22,6 g Sz: 9,3 g Cu: 7,9 g So: 1,8 g Hs: -	En: 166,5 kcal Zs: 10,8 g Tz: 6,9 g Fe: 1,7 g Sz: 15,3 g Cu: 7,5 g So: 0,0 g Hs: -	En: 0,6 kcal Zs: 0,0 g Tz: 0,0 g Fe: 0,1 g Sz: 0,0 g Cu: 0,0 g So: 0,0 g Hs: -
Allergének	diófélék, földimogyoró, glutén, szója, tejféle, tojás	glutén	glutén, tejféle	diófélék, földimogyoró, glutén, szója, tojás	mustár, szója
					<b>Tejes kifli</b>
Tápanyag jellemzők					En: 110,7 kcal Zs: 1,0 g Tz: 0,5 g Fe: 3,2 g Sz: 21,2 g Cu: 0,9 g So: 0,5 g Hs: -
Allergének					glutén, tejféle
S Energia-A	1117,42kcal	993,32kcal	1348,21kcal	1118,71kcal	1016,37kcal



**Barati Istvánné**

5000 Szolnok

Tiszaparti sétány 4.

# ÉTLAP

**2026. 17. hét (2026.04.20. - 2026.04.26.)**

**Általános iskola felső tagozat**

**Korcsoport: 11 - 14 év**

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

2026.04.14. 12:08

2. / 2. oldal

**Hétfő**

**Kedd**

**Szerda**

**Csütörtök**

**Péntek**

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