

Barati Istvánné

5000 Szolnok

Tiszaparti sétány 4.

ÉTLAP

2026. 43. hét (2026.10.19. - 2026.10.25.)

Általános iskola felsõ tagozat

Korcsoport: 11 - 14 év

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

2026.10.16. 19:57

Ebéd - A

	Hétfõ	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	Májgaluska leves +	**Babgulyás +**	**Vegyes gyümölcsleves**	**Almalé**	
Tápanyag	En: 157,7 kcal Zs: 6,2 g	En: 210,9 kcal Zs: 3,4 g	En: 65,1 kcal Zs: 1,6 g	En: 84,2 kcal Zs: 0,1 g	
jellemzõk	Tz: 0,5 g Fe: 10,3 g	Tz: 0,8 g Fe: 17,3 g	Tz: 0,1 g Fe: 1,1 g	Tz: 0,0 g Fe: -	
	Sz: 14,4 g Cu: 1,0 g	Sz: 26,3 g Cu: 0,1 g	Sz: 11,6 g Cu: 4,5 g	Sz: 20,5 g Cu: 19,5 g	
	So: 4,2 g Hs: 3,1 g	So: 0,7 g Hs: 0,7 g	So: 0,0 g Hs: -	So: 0,3 g Hs: -	
Allergének	glutén, mustár, szója, zeller, tojás	zeller	tejféle, glutén		
	Székelykáposzta +	**Túrós tészta**	**Párolt csirkemell**	**Sertés pörkölt +**	
Tápanyag	En: 490,8 kcal Zs: 34,9 g	En: 490,9 kcal Zs: 19,9 g	En: 193,5 kcal Zs: 12,3 g	En: 193,3 kcal Zs: 10,6 g	
jellemzõk	Tz: 0,8 g Fe: 23,4 g	Tz: 3,1 g Fe: 21,8 g	Tz: 1,7 g Fe: 21,7 g	Tz: 2,6 g Fe: 21,0 g	
	Sz: 17,7 g Cu: 0,1 g	Sz: 71,6 g Cu: 1,8 g	Sz: 0,9 g Cu: 0,1 g	Sz: 2,2 g Cu: 0,2 g	
	So: 0,2 g Hs: 0,2 g	So: 0,8 g Hs: 0,2 g	So: 0,2 g Hs: -	So: 0,2 g Hs: 0,1 g	
Allergének	zeller, tejféle	glutén, tojás, tejféle		zeller	
	Kenyér teljes kiõrlésû	**Alma**	**Párolt rizs +**	**Tészta köret**	
Tápanyag	En: 16,9 kcal Zs: 0,1 g	En: 46,6 kcal Zs: 0,6 g	En: 286,0 kcal Zs: 4,8 g	En: 252,6 kcal Zs: 3,2 g	
jellemzõk	Tz: 0,0 g Fe: 0,4 g	Tz: - Fe: 0,6 g	Tz: 0,7 g Fe: 5,7 g	Tz: 0,3 g Fe: 10,2 g	
	Sz: 2,3 g Cu: 0,0 g	Sz: 10,5 g Cu: -	Sz: 54,9 g Cu: 0,0 g	Sz: 60,1 g Cu: -	
	So: 0,1 g Hs: -	So: 0,0 g Hs: -	So: 0,1 g Hs: -	So: 0,5 g Hs: 0,1 g	
Allergének	glutén			glutén, tojás	
			Párolt (mexikói) zöldség 1/2 +	**Vegyes vágott savanyúság**	
Tápanyag			En: 114,7 kcal Zs: 4,9 g	En: 9,9 kcal Zs: 0,1 g	
jellemzõk			Tz: 0,9 g Fe: 4,4 g	Tz: - Fe: 0,6 g	
			Sz: 14,1 g Cu: 0,0 g	Sz: 1,7 g Cu: -	
			So: 0,3 g Hs: -	So: 0,1 g Hs: -	
Allergének			zeller, tejféle	szulfitok	
				Kenyér teljes kiõrlésû	
Tápanyag				En: 16,9 kcal Zs: 0,1 g	
jellemzõk				Tz: 0,0 g Fe: 0,4 g	
				Sz: 2,3 g Cu: 0,0 g	
				So: 0,1 g Hs: -	
Allergének				glutén	

Uzsonna - A

	Csokis csiga	Szalámis szendvics zöldpaprikával	Ízes bukta +	Tejes kifli
Tápanyag	En: 189,9 kcal Zs: 1,4 g	En: 148,6 kcal Zs: 2,9 g	En: 214,2 kcal Zs: 3,5 g	En: 110,7 kcal Zs: 1,0 g
jellemzõk	Tz: 0,4 g Fe: 5,9 g	Tz: 0,8 g Fe: 4,6 g	Tz: 1,9 g Fe: 4,5 g	Tz: 0,5 g Fe: 3,2 g
	Sz: 36,6 g Cu: 2,4 g	Sz: 25,3 g Cu: 0,6 g	Sz: 39,9 g Cu: 13,3 g	Sz: 21,2 g Cu: 0,9 g
	So: 0,0 g Hs: -	So: 0,2 g Hs: -	So: 0,2 g Hs: -	So: 0,5 g Hs: -
Allergének	glutén	tejféle, glutén	glutén, tejféle, tojás	glutén, tejféle

Barati Istvánné

5000 Szolnok
Tiszaparti sétány 4.

ÉTLAP

2026. 43. hét (2026.10.19. - 2026.10.25.)
Általános iskola felsõ tagozat
Korcsoport: 11 - 14 év

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

Hétfõ	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Uzsonna - A				
			Kockasajt	
Tápanyag jellemzõk			En: 46,5 kcal Zs: 3,5 g Tz: 2,3 g Fe: 1,6 g Sz: 2,1 g Cu: 1,2 g So: 0,2 g Hs: -	
Allergének			tejféle	
SEnergia-A	855,24kcal	896,95kcal	873,56kcal	714,05kcal	0kcal

Jelmagyarázat: En - Energia, Fe - Fehérje, Zs - Zsír, Sz - Szénhidrát, Cu - Cukor, Tz - Telített zsírsav, So - Összes só, Hs - Hozzáadott só

Az étlap változtatatási jogát fenntartjuk!

Konyhavezetõ: Barati Istvánné Dietetikus:Gál Péterné