



Barati Istvánné

5000 Szolnok

Tiszaparti sétány 4.

# ÉTLAP

2023. 45. hét (2023.11.06. - 2023.11.12.)

Középiskolai  
Korcsoport: 15 - 18 év

IKR Élelmezési program [V: 4.1.7.20] © Info-Set Kft.

2023.11.06. 7:45

1. / 1. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Ebéd - A</b>	Tavaszi zöldség leves glutén, tojás, zeller	Kömény leves zsemlekockával zeller, glutén	Daragaluska leves glutén, tojás, zeller, mustár, szója	Tejszínes alma leves + tejféle, glutén	Frankfurti leves szója, mustár, tojás, zeller, glutén, tejféle
	Milánói makaróni tejféle, glutén, tojás	Tejfölös babfőzelék tejféle, glutén	Mexikói tokány mustár, szója, zeller	Mustáros sertés flekken + mustár	Grízes tészta + glutén, tojás
		Fasírozott glutén, tojás, mustár, szója, zeller	Párolt bulgur + glutén	Petrezselymes burgonya	Alma
		Almalé		Csemege uborka + szulfítok	
Összetevők:	En: 1070,7 kcal Zs: 13,9 g Tz: 3,4 g Fe: 37,9 g Sz: 99,2 g Cu: 17,1 g So: 2,6 g	En: 991,3 kcal Zs: 42,2 g Tz: 3,1 g Fe: 37,8 g Sz: 107,2 g Cu: 25,8 g So: 2,3 g	En: 942,9 kcal Zs: 49,4 g Tz: 7,5 g Fe: 36,1 g Sz: 91,5 g Cu: 2,9 g So: 4,4 g	En: 1100,2 kcal Zs: 60,3 g Tz: 8,2 g Fe: 29,1 g Sz: 96,7 g Cu: 30,8 g So: 3,5 g	En: 973,5 kcal Zs: 34,2 g Tz: 6,8 g Fe: 24,3 g Sz: 141,9 g Cu: 36,7 g So: 3,0 g
$\Sigma$ Energia - A	1070,71 kcal	991,27 kcal	942,88 kcal	1100,23 kcal	973,53 kcal

Jelmagyarázat: En - Energia, Fe - Fehérje, Zs - Zsír, Sz - Szénhidrát, Cu - Cukor, Tz - Telített zsírsav

Az étlap változtatási jogát fenntartjuk!

Konyavezető: Barati Istvánné Dietetikus: Gál Péterné