



Barati Istvánné

5000 Szolnok

Tiszaparti sétány 4.

ÉTLAP

2024. 1. hét (2024.01.01. - 2024.01.07.)

Középiskolai

Korcsoport: 15 - 18 év

·KR Élelmezési program [V: 4.1.9.13] © Info-Set Kft.

2024.01.02. 7:50

1 / 1 oldal

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

Ebéd - A

		Pírotts tésztalesves + glutén, tojás, mustár, szója, zeller	Csontleves glutén, tojás, zeller, mustár, szója	Zöldborsó leves glutén, tojás, zeller, mustár, szója	Tejszínes gyümölcsleves tejféle, glutén
		Lencse főzelék + glutén, tejféle	Rántott csirkemell szezámmag, glutén, tojás	Csirkepaprikás tejféle	Sült csirkecomb+
		Ripp-ropp glutén, mustár, szezámmag, szója, tejféle, tojás, zeller	Rizi-bizi zeller	Tészta köret glutén, tojás	Petrezselymes burgonya
			Vegyes vágott savanyúság szulfítok		Csemege uborka + szulfítok
összetevők:	En: - Zs: -	En: 1124,2 kcal Zs: 72,7 g	En: 920,4 kcal Zs: 25,9 g	En: 878,9 kcal Zs: 35,3 g	En: 833,6 kcal Zs: 37,6 g
	Tz: - Fe: -	Tz: 10,7 g Fe: 29,9 g	Tz: 2,8 g Fe: 42,6 g	Tz: 6,2 g Fe: 40,5 g	Tz: 8,5 g Fe: 31,0 g
	Sz: - Cu: -	Sz: 85,8 g Cu: 2,5 g	Sz: 129,1 g Cu: 2,0 g	Sz: 98,3 g Cu: 7,8 g	Sz: 80,6 g Cu: 13,2 g
	So: - Hs: -	So: 3,6 g Hs: 1,1 g	So: 4,5 g Hs: 2,6 g	So: 2,6 g Hs: 1,1 g	So: 2,3 g Hs: 0,7 g
	Energia - A 0 kcal	1124,15 kcal	920,39 kcal	878,87 kcal	833,65 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!

Konyhavezető: Barati Istvánné · Dietetikus: Gál Péterné