



Barati Istvánné

5000 Szolnok  
Tiszaparti sétány 4.

# ÉTLAP

2024. 4. hét (2024.01.22. - 2024.01.28.)

Középiskolai  
Korcsoport: 15 - 18 év

IKR Élelmészeti program [V: 4.1.9.13] © Info-Set Kft.

2024.01.17. 7:14

1. / 1. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>I - A</b>					
	Tarhonya leves glutén, tojás	Zöldborsó leves zeller, mustár, szója, glutén, tojás	Tejszínes almaleves tejféle, glutén	Brokkoli krémleves + tejféle, zeller, glutén, tojás	Babgulyás + zeller
	Vegyes gyümölcs mártás tejféle, glutén	Milánói makaróni tejféle, glutén, tojás	Bácskai rizseshús	Brassói aprópecsenye +	Mákos, Diós tészta
	Bundás mackó glutén, mustár, szezám, szója, zeller		Cékla saláta + szulfitek	Pirított burgonya +	Alma
				Vegyes vágott savanyúság szulfitek	
összegek:	En: 1419,4 kcal Zs: 47,4 g Tz: 9,5 g Fe: 24,6 g Sz: 212,6 g Cu: 11,5 g So: 2,7 g Hs: 1,2 g	En: 1173,3 kcal Zs: 16,4 g Tz: 3,8 g Fe: 43,3 g Sz: 114,0 g Cu: 18,6 g So: 2,4 g Hs: 0,8 g	En: 1136,8 kcal Zs: 26,4 g Tz: 2,6 g Fe: 33,9 g Sz: 97,8 g Cu: 11,3 g So: 1,8 g Hs: 0,9 g	En: 1337,1 kcal Zs: 30,1 g Tz: 4,6 g Fe: 38,0 g Sz: 94,1 g Cu: 2,2 g So: 2,1 g Hs: 0,9 g	En: 1326,2 kcal Zs: 31,3 g Tz: 3,1 g Fe: 36,6 g Sz: 163,4 g Cu: 21,6 g So: 1,2 g Hs: 1,0 g
Energia - A	1419,36 kcal	1173,27 kcal	1136,77 kcal	1337,1 kcal	1326,16 kcal

Előírázat: En - Energia, Fe - Fehérje, Zs - Zsír, Sz - Szénhidrát, Cu - Cukor, Tz - Telített zsírsav, So - Összes só, Hs - Hozzáadott só  
Étlap változtatási jogát fenntartjuk!

Előíró: Barati Istvánné Dietetikus: Gál Péterné