



Barati Istvánné

5000 Szolnok

Tiszaparti sétány 4.

ÉTLAP

2023. 46. hét (2023.11.13. - 2023.11.19.)

Középiskolai

Korcsoport: 15 - 18 év

IKR Ételmezési program fjt.: 4. I. 7.20) ; Info-Sei Kji.

2023.11.07. 11:23

1. / 1. oldal

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

Ebéd - A

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	Kertész leves + zeller, glutén, tojás Vegyes gyümölcs mártás tejféle, glutén Kismackó glutén, mustár, szezám, szója, tejféle, tojás, zeller	Tárkonyos ragu leves+ glutén, tejfélé, zeller, mustár, szója Burgonyás tészta + glutén, tojás	Paradicsom leves + zeller, glutén, tojás Párolt csirke mell Párolt kuskusz glutén, zeller Párolt mexikói zöldségköret mustár, tojás, zeller	Brokkoli krémleves+ zeller, tejfélé, glutén, tojás Sertés pörkölt + mustár, tojás, zeller Főtt burgonya + Cékla saláta +	Tojásleves glutén, tojás, mustár, szója, zeller Sertéstokány vadas módra mustár, tojás, zeller, tejfélé Tészta köret glutén, tojás
Összetevők:	En: 1564,0 kcal Zs: 69,2 g Tz: 11,4 g Fe: 20,4 g Sz: 205,5 g Cu: 11,1 g So: 2,3 g	En: 1212,7 kcal Zs: 26,0 g Tz: 2,1 g Fe: 34,5 g Sz: 122,3 g Cu: 1,6 g So: 4,3 g	En: 893,1 kcal Zs: 21,8 g Tz: 2,9 g Fe: 43,4 g Sz: 130,5 g Cu: 20,6 g So: 4,2 g	En: 634,5 kcal Zs: 21,8 g Tz: 4,0 g Fe: 19,0 g Sz: 15,2 g Cu: 2,3 g So: 2,7 g	En: 1246,3 kcal Zs: 23,9 g Tz: 1,5 g Fe: 39,0 g Sz: 79,1 g Cu: 6,3 g So: 4,5 g
LEnergia - A	1564,05 kcal	1212,68 kcal	893,09 kcal	634,53 kcal	1246,35 kcal

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

Az étlap változtatási jogát fenntartjuk!

Konyhavezető: Barati Istvánné Oietetikus: Gál Péterné