



Barati Istvánné

5000 Szolnok

Tiszaparti sétány 4.

# ÉTLAP

2023. 48. hét (2023.11.27. - 2023.12.03.)

Középiskolai

Korcsoport: 15 - 18 év

IKR É/elve=ési program f I: J. I. 7.20/ 11fo-Sel Kft

2023.11.21. 11:13

1 / 1 oldal

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

## Ebéd - A

**Pirított tésztaleves +  
glutén, tojás, mustár, szója, zeller**  
**Burgonyafőzelék +  
tejféle, glutén**  
**Fasírozott  
glutén, tojás, mustár, szója, zeller**

**Májgaluska leves +  
glutén, tojás, zeller, mustár, szója**  
**Milánói makaróni  
tejféle, glutén, tojás**

**Tojásleves  
glutén, tojás, mustár, szója, zeller**  
**Temesvári sertésragu  
glutén, tejféle**  
**Pritaminos bulgur +  
glutén**

**Gulyás leves +  
glutén, tojás, zeller**  
**Ízes fánk,Csokis fánk  
tejféle, glutén, tojás**  
**Alma**

**Tejfölös Karalábé leves+  
tejféle, zeller, mustár, szója**  
**Sült csirkecomb +**  
**Kukoricás rizs**  
**Káposzta saláta +**

összetevők:	En: 790,5 kcal	Zs: 44,0 g	En: 1173,4 kcal	Zs: 19,9 g	En: 1051,9 kcal	Zs: 65,2 g	En: 1080,9 kcal	Zs: 21,7 g	En: 863,6 kcal	Zs: 46,1 g
	Tz: 3,0 g	Fe: 26,0 g	Tz: 3,9 g	Fe: 46,0 g	Tz: 8,4 g	Fe: 35,0 g	Tz: 2,8 g	Fe: 27,7 g	Tz: 8,1 g	Fe: 34,4 g
	Sz: 68,8 g	Cu: 5,0 g	Sz: 102,6 g	Cu: 15,8 g	Sz: 83,7 g	Cu: 0,5 g	Sz: 189,4 g	Cu: 34,6 g	Sz: 76,6 g	Cu: 8,0 g
	So: 4,5 g		So: 5,5 g		So: 4,7 g		So: 1,9 g		So: 6,2 g	

:EEnergia - A	790,54 kcal	1173,38 kcal	1051,94 kcal	1080,9 kcal	863,56 kcal
---------------	-------------	--------------	--------------	-------------	-------------

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

Az étlap változtatási jogát fenntartjuk!

Konyhavezető: Sarai Istvánné Dietetikus:Gál Péterné