



Barati Istvánné

5000 Szolnok

Tiszaparti sétány 4.

# ÉTLAP

2023. 50. hét (2023.12.11. - 2023.12.17.)

Középiskolai

Korcsoport: 15 - 18 év

IKR Élelmezési program [V: 4./9.13) 0 Info-Set Kft.

2023.12.05. 12:02

1. / 1. oldal

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

## Ebéd - A

Zöldség leves +  
zeller, glutén, tojás  
Szárzabab főzelék +  
glutén, tejszínes  
Sertéspörkölt

Tarhonya leves  
glutén, tojás  
Sertéstokány vadas módra  
mustár, tojás, zeller, tejszínes  
Tészta köret  
glutén, tojás

Tojásleves  
glutén, tojás, mustár, szója, zeller  
Párolt csirkemell

Párolt rizs +

Sajtmártás  
tejszínes, glutén

Zellerkrém leves +  
tejszínes, zeller, glutén  
Magyaros sertéssült

Tört burgonya+

Cékla saláta +  
szulfidok

Sárgaborsógulyás  
glutén

Rizsfelfújt  
tejszínes, glutén, tojás

Alma

összetevők:	En: 1489,7 kcal	Zs: 37,3 g	En: 1318,6 kcal	Zs: 20,9 g	En: 859,3 kcal	Zs: 29,5 g	En: 966,4 kcal	Zs: 41,8 g	En: 1536,8 kcal	Zs: 20,1 g	
Tz:	3,1 g	Fe: 49,4 g	Tz:	1,3 g	Fe: 39,8 g	Tz:	5,9 g	Fe: 44,2 g	Tz:	5,1 g	Fe: 34,4 g
Sz:	86,4 g	Cu: 4,0 g	Sz:	102,6 g	Cu: 6,2 g	Sz:	104,8 g	Cu: 5,9 g	Sz:	101,1 g	Cu: 4,2 g
So:	5,5 g	Hs: 5,1 g	So:	4,9 g	Hs: 3,7 g	So:	4,6 g	Hs: 3,1 g	So:	3,6 g	Hs: 2,0 g

Energia - A	1489,71 kcal	1318,55 kcal	859,31 kcal	966,42 kcal	1536,82 kcal
-------------	--------------	--------------	-------------	-------------	--------------

Jelmagyarázat: En - Energia, Fe - Fehérje, Zs - Zsír, Sz - Szénhidrát, Cu - Cukor, Tz - Telített zsírsav, So - Összes só, Hs - Hozzáadott só

Az étlap változtatásai jogát fenntartjuk!

Konyhavezető: Barati Istvánné OietelJkus:Gál Péterné