



Barati Istvánné

5000 Szolnok

Tiszaparti-sétány 4

ÉTLAP

2024. 2. hét (2024.01.08. - 2024.01.14.)

Középiskolai

Korcsoport: 15 - 18 év

IKR Élelmezési program [V: 4.1.9.13] © Injo-Set Kft.

2024.01.03. 7:46

1 / 1. oldal

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

Ebéd - A

**Pirított tésztaleves +
mustár, szója, zeller, glutén, tojás**
**Paradicsom mártás +
glutén**
**Húsgombóc
tojás**

**Csontleves
mustár, szója, zeller, glutén, tojás**
**Mexikói tokány
mustár, szója, zeller**
**Párolt rizs +
tojás**

**Tárkonyos ragu leves +
mustár, szója, zeller, glutén, tejféle**
**Burgonyás tészta +
glutén, tojás**
Alma

**Tejszínes gyümölcsleves
tejféle, glutén**
**Rántott sertésborda
glutén, tojás**
Petrezselymes burgonya

**Csemege uborka +
szulfítok**

**Tojásleves
mustár, szója, zeller, glutén, tojás**
**Temesvári sertésragu
glutén, tejféle**
**Tészta köret
glutén, tojás**

összetevők:	En:	650,1 kcal	Zs:	27,2 g	En:	699,3 kcal	Zs:	18,2 g	En:	1259,3 kcal	Zs:	26,6 g	En:	1088,2 kcal	Zs:	49,3 g	En:	823,7 kcal	Zs:	35,4 g
	Tz:	0,8 g	Fe:	25,2 g	Tz:	3,4 g	Fe:	3,2',8 g	Tz:	2,1 g	Fe:	35,1 g	Tz:	7,0 g	Fe:	33,4 g	Tz:	4,6 g	Fe:	36,1 g
	Sz:	72,3 g	Cu:	26,0 g	Sz:	100,7 g	Cu:	3,1 g	Sz:	132,8 g	Cu:	1,6 g	Sz:	113,4 g	Cu:	12,5 g	Sz:	87,5 g	Cu:	3,6 g
	So:	2,7 g	Hs:	1,8 g	So:	4,5 g	Hs:	3,0 g	So:	4,3 g	Hs:	2,7 g	So:	2,5 g	Hs:	1,2 g	So:	3,9 g	Hs:	2,4 g

Energia - A 650,11 kcal 699,3 kcal 1259,25 kcal 1088,24 kcal 823,73 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 Dietetikus: Gál Péterné