



Barati Istvánné

5000 Szolnok

Tiszaparti sétány 4.

ÉTLAP

2023. 49. hét (2023.12.04. - 2023.12.10.)

Középiskolai

Korcsoport: 15 - 18 év

IKR Élelmezési program [V: 4.1.7.20] ©Info-Set Kft.

2023.11.29. 7:52

1. / 1. oldal

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

Ebéd - A

Lebbencs leves +
glutén, tojás, zeller, mustár, szója
Paradicsom mártás +
glutén
Húsgombóc
tojás

Palóc leves +
zeller, glutén, tejféle
Grízes tészta +
glutén, tojás
Alma

Tejszínes gyümölcsleves
tejféle, glutén
Zöldséges rizseshús
mustár, szója, zeller
Káposzta saláta +

Tejfölös Karalábé leves +
tejféle, zeller, mustár, szója
Sajttal I töltött pulykamell
Petrezselymes burgonya

Kertész leves +
zeller, glutén, tojás
Bakonyi sertésragu
tejféle
Tészta köret
glutén, tojás

Vegyes vágott savanyúság
szulfítok

Összetevők:	En: 668,5 kcal Zs: 27,0 g	En: 1273,4 kcal Zs: 30,3 g	En: 1162,5 kcal Zs: 16,3 g	En: 607,3 kcal Zs: 37,8 g	En: 726,3 kcal Zs: 29,4 g
	Tz: 0,8 g Fe: 26,1 g	Tz: 2,9 g Fe: 28,9 g	Tz: 2,6 g Fe: 32,0 g	Tz: 4,6 g Fe: 8,1 g	Tz: 4,0 g Fe: 35,4 g
	Sz: 76,6 g Cu: 27,0 g	Sz: 146,1 g Cu: 36,2 g	Sz: 109,6 g Cu: 14,8 g	Sz: 56,6 g Cu: 3,1 g	Sz: 78,4 g Cu: 3,7 g
	So: 2,1 g	So: 2,2 g	So: 2,1 g	So: 3,9 g	So: 2,7 g

Σ Energia - A	668,54 kcal	1273,41 kcal	1162,47 kcal	607,31 kcal	726,26 kcal
----------------------	--------------------	---------------------	---------------------	--------------------	--------------------

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

Az étlap változtatási jogát fenntartjuk!

Konyhavezető: Barati Istvánné Dietetikus: Gál Péterné