



Barati Istvánné

5000 Szolnok

Tiszaparti sétány 4.

# ÉTLAP

2023. 47. hét (2023.11.20. - 2023.11.26.)

Középiskolai

Korcsói ort: 15 - 18 év

IKR Élelme:ési program [1: J. I. 7.20)0 Info-Set Kji.

2023.11.15. 8:41

1 / 1. oldal

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

## Ebéd - A

Hamis gulyásleves +  
glutén, tojás, mustár, szója, zeller  
Szőkely káposzta +  
tejféle  
Kenyér félbarna  
glutén

Babgulyás+  
zeller  
Aranygaluska vaníliásodóval  
tejféle, diófélék, glutén, tojás

Tejszínes almaleves  
tejféle, glutén  
Bácskai rizseshús  
Cékla saláta +

Tarhonya leves  
glutén, tojás  
Sóskamártás  
tejféle  
Ripp-Ropp  
glutén, mustár, szezámmag, szója,  
tejféle, tojás, zeller

Brokkoli krémleves+  
zeller, tejféle, glutén, tojás  
Rántott csirkemell  
szezámmag, glutén, tojás  
Petrezselymes burgonya

Csemege uborka +  
szulfítok

összetevők:	En:	798,5 kcal	Zs:	45,7 g	En:	1441,4 kcal	Zs:	31,9 g	En:	1180,7 kcal	Zs:	27,9 g	En:	1077,1 kcal	Zs:	80,5 g	En:	781,1 kcal	Zs:	21,5 g
	Tz:	2,2 g	Fe:	30,7 g	Tz:	5,0 g	Fe:	51,5 g	Tz:	4,4 g	Fe:	34,4 g	Tz:	13,6 g	Fe:	17,8 g	Tz:	3,9 g	Fe:	40,0 g
	Sz:	62,0 g	Cu:	0,8 g	Sz:	170,6 g	Cu:	31,5 g	Sz:	105,0 g	Cu:	12,0 g	Sz:	69,8 g	Cu:	16,7 g	Sz:	94,2 g	Cu:	2,9 g
	So:	2,4 g			So:	1,1 g			So:	1,9 g			So:	3,5 g			So:	3,7 g		

Energia	798,54 kcal	1441,36 kcal	1180,67 kcal	1077,1 kcal	781,06 kcal
---------	-------------	--------------	--------------	-------------	-------------

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

Az étlap változtatás, jogát fenntartjuk!

Konyavezető: Barati Istvánné Oletikus: Gál Péterné