



Barati Istvánné

5000 Szolnok

Tiszaparti sétány 4.

ÉTLAP

2024. 43. hét (2024.10.21. - 2024.10.27.)

Középiskolai

Korcsoport: 15 - 18 év

IKR Élelmezési program [V: 4.2.0.2] © Info-Set Kft.

2024.10.17. 6:38

1. / 1. oldal

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

Ebéd - A

Sárgaborsó leves +
glutén

Milánói makaróni
tejféle, glutén, tojás

Tojásleves
zeller, glutén, tojás

Hentes tokány +

Párolt rizs +
zeller

Tejszínes almaleves
tejféle, glutén

Sült csirkecomb +

Petrezselymes burgonya

Csemege uborka +
szulfitek

Palóc leves +
zeller, glutén, tejféle

Rizsfelfújt
glutén, tojás, tejféle

Alma

Összetevők:	En: 899,4 kcal	Zs: 11,7 g	En: 1058,9 kcal	Zs: 17,2 g	En: -	Zs: -	En: 913,4 kcal	Zs: 38,8 g	En: 1381,7 kcal	Zs: 18,9 g	
Tz:	2,0 g	Fe: 37,3 g	Tz:	0,7 g	Fe: 32,3 g	Tz:	9,0 g	Fe: 31,8 g	Tz:	3,9 g	Fe: 40,2 g
Sz:	85,6 g	Cu: 13,7 g	Sz:	65,7 g	Cu: 7,5 g	Sz:	97,4 g	Cu: 31,0 g	Sz:	196,0 g	Cu: 60,1 g
So:	1,8 g	Hs: 1,3 g	So:	2,5 g	Hs: 2,1 g	So:	1,6 g	Hs: 0,8 g	So:	0,6 g	Hs: 0,4 g

Σ Energia - A	899,39 kcal	1058,9 kcal	0 kcal	913,42 kcal	1381,71 kcal
---------------	-------------	-------------	--------	-------------	--------------

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

Az étlap változtatási jogát fenntartjuk!

Konyhavezető: Barati Istvánné Dietetikus: Gál Péterné