



Barati Istvánné

5000 Szolnok

Tiszaparti sétány 4.

ÉTLAP

2023. 38. hét (2023.09.18. - 2023.09.24.)

Középiskolai
Korcsoport: 15 - 18 év

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

2023.09.13. 10:50

1. / 1. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A					
	Daragaluska leves glutén, tojás, zeller, mustár, szója	Karfiol leves glutén, tejféle, zeller	Tojásleves glutén, tojás, mustár, szója, zeller	Brokkoli krémleves + zeller, tejféle, glutén, tojás	Alföldi húsleves glutén, tojás, zeller, mustár, szója
	Székely káposzta + tejféle	Pásztor tarhonya + szója, glutén, tojás, mustár, zeller	Párolt csirkemell	Magyaros sertéssült	Szilvás gombóc glutén
	Müzli szelet földimogyoró, glutén, tejféle	Káposzta saláta +	Sajtmártás tejféle, glutén	Tört burgonya +	Alma
	Kenyér félbarna glutén		Párolt rizs +	Uborka saláta +	
Összetevők:	En: 732,1 kcal Zs: 41,2 g Tz: 1,9 g Fe: 33,4 g Sz: 56,2 g Cu: 4,3 g So: 1,8 g	En: 1395,8 kcal Zs: 37,9 g Tz: 4,5 g Fe: 43,4 g Sz: 95,0 g Cu: 7,2 g So: 3,3 g	En: 859,3 kcal Zs: 29,5 g Tz: 5,9 g Fe: 44,2 g Sz: 104,8 g Cu: 5,9 g So: 4,6 g	En: 967,5 kcal Zs: 43,5 g Tz: 5,4 g Fe: 37,3 g Sz: 101,7 g Cu: 8,0 g So: 2,9 g	En: 1141,5 kcal Zs: 52,4 g Tz: 8,2 g Fe: 25,0 g Sz: 140,7 g Cu: 29,3 g So: 3,6 g
Σ Energia - A	732,06 kcal	1395,78 kcal	859,31 kcal	967,54 kcal	1141,54 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