



Barati Istvánné

5000 Szolnok

Tiszapartl sétány 4.

# ÉTLAP

2023. 39. hét (2023.09.25. - 2023.10.01.)

Középiskolai

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2023.09.20. 7:57

1. / 1. oldal

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

## Ebéd - A

**Tarhonya leves**

glutén, tojás

**Meggy mártás +**

tejféle, glutén

**Dixi dinó**

glutén, mustár, szezámmag, szója,  
tejféle, tojás, zeller

**Csontleves**

glutén, tojás, zeller, mustár, szója

**Mexikói pulykaragu**

mustár, szója, zeller

**Párolt bulgur +**

glutén

**Tejfölös Karalábé leves +**

tejféle, zeller, mustár, szója

**Csirke pörkölt**

**Tészta köret**

glutén, tojás

**Uborka saláta +**

**Tejszínes alma leves +**

tejféle, glutén

**Rántott sertésborda**

glutén, tojás

**Petrezselymes burgonya**

**Csemege uborka +**

szulfitok

**Sertés ragu leves**

zeller, glutén, tojás, mustár, szója

**Sajtos tejfölös tészta**

tejféle, glutén, tojás

**Alma**

Összetevők:	En: 1150,1 kcal	Zs: 62,2 g	En: 884,7 kcal	Zs: 47,3 g	En: 783,2 kcal	Zs: 34,2 g	En: 1166,5 kcal	Zs: 50,5 g	En: 1124,8 kcal	Zs: 35,2 g
	Tz: 10,4 g	Fe: 20,1 g	Tz: 7,3 g	Fe: 34,4 g	Tz: 6,2 g	Fe: 33,8 g	Tz: 7,6 g	Fe: 34,0 g	Tz: 10,9 g	Fe: 43,9 g
	Sz: 126,4 g	Cu: 28,3 g	Sz: 84,0 g	Cu: 3,1 g	Sz: 83,2 g	Cu: 12,9 g	Sz: 129,9 g	Cu: 30,3 g	Sz: 84,1 g	Cu: 0,1 g
	So: 3,8 g		So: 5,5 g		So: 4,3 g		So: 2,7 g		So: 2,1 g	

Σ Energia - A	1150,13 kcal	884,71 kcal	783,23 kcal	1166,45 kcal	1124,78 kcal
---------------	--------------	-------------	-------------	--------------	--------------

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

Az étlap változtatási jogát fenntartjuk!

Konyavezető: Barati Istvánné Dietetikus: Gál Péterné