



Barati Istvánné

5000 Szolnok

Tiszaparti sétány 4.

# ÉTLAP

2023. 40. hét (2023.10.02. - 2023.10.08.)

Középiskolai  
Korcsoport: 15 - 18 év

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

2023.09.27. 8:06

1. / 1. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>béd - A</b>	<b>Pírított tésztaleves + glutén, tojás, mustár, szója, zeller</b>	<b>Tavaszi zöldség leves glutén, tojás, zeller</b>	<b>Zellerkrém leves + tejféle, zeller, glutén</b>	<b>Paradicsom leves + zeller, glutén, tojás</b>	<b>Gulyás leves + glutén, tojás, zeller</b>
	<b>Sárgaborsó főzelék + glutén</b>	<b>Temesvári sertésragu glutén, tejféle</b>	<b>Sült csirkecomb +</b>	<b>Kaszás aprópecsenye szója, mustár, zeller</b>	<b>Mákos,dejós tészta glutén, tojás</b>
	<b>Fasírozott glutén, tojás, mustár, szója, zeller</b>	<b>Tészta köret glutén, tojás</b>	<b>Rizi-bizi zeller</b>	<b>Főtt burgonya +</b>	<b>Alma</b>
			<b>Cékla saláta +</b>	<b>Csemege uborka + szulfítok</b>	
<b>összetevők:</b>	En: 843,5 kcal Zs: 40,9 g Tz: 2,9 g Fe: 39,2 g Sz: 79,3 g Cu: 1,0 g So: 4,9 g	En: 799,2 kcal Zs: 29,7 g Tz: 4,1 g Fe: 35,6 g Sz: 95,3 g Cu: 5,7 g So: 4,0 g	En: 1055,1 kcal Zs: 49,6 g Tz: 10,3 g Fe: 39,7 g Sz: 104,6 g Cu: 4,6 g So: 2,4 g	En: 1004,0 kcal Zs: 27,2 g Tz: 3,9 g Fe: 26,3 g Sz: 39,1 g Cu: 21,6 g So: 3,7 g	En: 1003,3 kcal Zs: 38,0 g Tz: 4,4 g Fe: 24,9 g Sz: 144,9 g Cu: 22,7 g So: 2,6 g
<b>Énergia - A</b>	843,45 kcal	799,19 kcal	1055,1 kcal	1003,99 kcal	1003,27 kcal

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

Az étlap változtatási jogát fenntartjuk!

Konyhavezető: Barati Istvánné Dietetikus: Gál Péterné