



Barati Istvánné

5000 Szolnok

Tiszaparti sétány 4.

ÉTLAP

2023. 41. hét (2023.10.09. - 2023.10.15.)

Középiskolai

Korcsoport: 15 -18 év

IKR Éfjéme=ési program /1/: 4.1. 7.20; 0 Info-Set Kft.

2023.10.04. 7:47

1. / 1. oldal

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

Ebéd - A

**Tárkonyos ragu leves +
glutén, tejféle, zeller, mustár, szója**
**Burgonyás tészta +
glutén, tojás**
**Csemege uborka +
szulfítok**

**Tejszínes gyümölcsleves
tejféle, glutén**
Sertéspörkölt
**Tészta köret
glutén, tojás**
Káposzta saláta +

**Tojásleves
glutén, tojás, mustár, szója, zeller**
**Rántott csirkemell
szezám, glutén, tojás**
Petrezselymes burgonya
Cékla saláta +

**Paradicsom leves +
zeller, glutén, tojás**
**Pásztor tarhonya +
szója, glutén, tojás, mustár, zeller**
**Csemege uborka +
szulfítok**

összetevők:	En: 1268,7 kcal	Zs: 26,1 g	En: -	Zs: -	En: 1354,1 kcal	Zs: 24,4 g	En: 675,4 kcal	Zs: 19,9 g	En: 1469,0 kcal	Zs: 33,5 g
Tz:	2,1 g	Fe: 35,5 g	Tz: -	Fe: -	Tz: 2,1 g	Fe: 37,8 g	Tz: 1,7 g	Fe: 36,4 g	Tz: 4,4 g	Fe: 42,5 g
Sz:	124,3 g	Cu: 2,4 g	Sz: -	Cu: -	Sz: 94,3 g	Cu: 17,6 g	Sz: 85,8 g	Cu: 0,4 g	Sz: 113,2 g	Cu: 21,7 g
So:	5,3 g		So: -		So: 3,3 g		So: 4,5 g		So: 4,0 g	

LEner9ia _ " , . 1268,68 kcal 0 kcal 1354,11 kcal 675,38 kcal J469 kcal

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

Az étlap változtatás, pgát fentartja!

Konyhavezető: Barati Istvánné Dietetikus:Gál Péterné