



Barati Istvánné

5000 Szolnok

Tiszaparti sétány 4:

# ÉTLAP

2023. 42. hét (2023.10.16. - 2023.10.22.)

Középiskolai

Korcsoport: 15 - 18 év

IKR Élelmezési program [V: 4.1. 7.20] @ Info-Set Kft.

2023.10.10. 13:06

1. / 1. oldal

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

## Ebéd - A

	Hamis gulyásleves + glutén, tojás, mustár, szója, zeller	Zöldborsófőzelék + tejféle, glutén	ripp-ropp glutén, mustár, szezámmag, szója, tejféle, tojás, zeller	Kertész leves + zeller, glutén, tojás	Bakonyi sertésragu tejféle	Tészta köret glutén, tojás	Tejszínes megyleves tejféle, glutén	Bácskai rizseshús	Káposzta saláta +	Csontleves glutén, tojás, zeller, mustár, szója	Ananászos csirkemell tejféle	Párolt bulgur + glutén	Babgulyás+ zeller	Aranygaluska vaníliásodóval tejféle, diófélék, glutén, tojás	Alma
összetevők:	En: 1238,3 kcal Tz: 12,4 g Sz: 106,3 g So: 4,4 g	Zs: 78,7 g Fe: 26,2 g Cu: 16,9 g		En: 726,3 kcal Tz: 4,0 g Sz: 78,4 g So: 2,7 g	Zs: 29,4 g Fe: 35,4 g Cu: 3,7 g		En: 1319,7 kcal Tz: 4,8 g Sz: 135,0 g So: 1,7 g	Zs: 28,8 g Fe: 36,3 g Cu: 31,1 g		En: 899,2 kcal Tz: 8,4 g Sz: 86,9 g So: 3,3 g	Zs: 47,6 g Fe: 37,4 g Cu: 3,0 g		En: 1487,9 kcal Tz: 5,0 g Sz: 181,1 g So: 1,1 g	Zs: 32,5 g Fe: 52,1 g Cu: 31,5 g	
·Energia - A	1238,33 kcal		726,26 kcal		1319,75 kcal		899,17 kcal		1487,93 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