



Barati Istvánné'

5000 Szolnok

Tiszaparti sétány 4.

ÉTLAP

2023. 43. hét (2023.10.23. - 2023.10.29.)

Középiskolai

Korcsoport: 15 -18 év

IKR Éle/me=ési program {V: 4.1. 7.20/ © Info-Set Kft.

2023.10.18. 7:25

1 / 1. oldal

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

Ebéd - A

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek					
		Pírtott tésztaleves + glutén, tojás, mustár, szója, zeller	Zöldborsó leves glutén, tojás, zeller, mustár, szója	Karfiol leves glutén, tejjéle, zeller	Lencsegulyás + mustár, glutén, tejjéle, zeller					
		Paradicsom mártás + glutén	Rántott csirkecomb+ glutén, tojás	Hentes tokány +	Sajtos tejjölös tészta tejjéle, glutén, tojás					
		Húsgombóc tojás	Petrezselymes burgonya	Párolt rizs +	Alma					
			Csemege uborka + szulfitek							
összetevők:	En: - Tz: - Sz: - So: -	Zs: - Fe: - Cu: -	En: 650,1 kcal Tz: 0,8 g Sz: 72,3 g So: 2,7 g	Zs: 4,1,2 g Fe: 25,2 g Cu: 2,6,0 g	En: 944,3 kcal Tz: 5,2 g Sz: 110,6 g So: 5,0 g	Zs: 30,3 g Fe: 43,4 g Cu: 5,3 g	En: 1255,1 kcal Tz: 1,9 g Sz: 91,5 g So: 3,0 g	Zs: 27,3 g Fe: 33,4 g Cu: 5,1 g	En: 1169,9 kcal Tz: 11,2 g Sz: 112,3 g So: 2,6 g	Zs: 53,0 g Fe: 58,8 g Cu: 1,3 g
I:Ener;gia - A	0 kcal	50,11 kcal	944,35 kcal	1255,14 kcal	1169,9 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