



Barati Istvánné

5000 Szolnok

Tiszaparti sétány 4.

ÉTLAP

2024. 7. hét (2024.02.12. - 2024.02.18.)

Középiskolai

Korcsoport: 15 - 18 év

IKR Ételmezési program [V: 4.1.9.18] © Info-Set Kft.

2024.02.08. 8:59

1. / 1. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A	Tejszínes gyümölcsleves tejféle, glutén Párolt csirkemell Párolt rizs + Párolt (mexikói) zöldség 1/2 + mustár, tojás, zeller, tejféle	Karfiol leves zeller, glutén, tejféle Csirkepaprikás + glutén, tejféle Tészta köret glutén, tojás	Gulyás leves + zeller, glutén, tojás Szilvás gombóc glutén	Tarhonya leves glutén, tojás Fejtett babözelék + glutén, tejféle Sertéspörkölt	Sárgaborsó leves + glutén Bácskai rizseshús Cékla saláta + szulfitok
Összetevők:	En: 846,4 kcal Zs: 24,1 g Tz: 5,0 g Fe: 37,2 g Sz: 123,5 g Cu: 11,9 g So: 3,9 g Hs: 3,1 g	En: 842,5 kcal Zs: 38,8 g Tz: 6,9 g Fe: 38,3 g Sz: 83,0 g Cu: 8,1 g So: 1,8 g Hs: 0,9 g	En: 1069,0 kcal Zs: 45,5 g Tz: 9,0 g Fe: 17,2 g Sz: 145,2 g Cu: 28,7 g So: 4,1 g Hs: 1,4 g	En: 1529,7 kcal Zs: 35,6 g Tz: 3,0 g Fe: 49,2 g Sz: 99,2 g Cu: 4,1 g So: 5,7 g Hs: 4,8 g	En: 1258,8 kcal Zs: 28,5 g Tz: 3,0 g Fe: 47,5 g Sz: 111,5 g Cu: 0,3 g So: 3,5 g Hs: 2,6 g
Σ Energia - A	846,39 kcal	842,46 kcal	1068,98 kcal	1529,72 kcal	1258,81 kcal

Jelmagyarázat: En - Energia, Fe - Fehérje, Zs - Zsír, Sz - Szénhidrát, Cu - Cukor, Tz - Telített zsírsav, So - Összes só, Hs - Hozzáadott só

Az étlap változtatási jogát fenntartjuk!

Konyhavezető: Barati Istvánné Dietetikus: Gál Péterné