



Barati Istvánné

5000 Szolnok

Tiszaparti sétány 4.

# ÉTLAP

2024. 37. hét (2024.09.09. - 2024.09.15.)

Középiskolai

Korcsoport: 15 - 18 év

IKR Élelmezési program [V: 4.2.0.2] © Info-Set Kft.

2024.09.05. 6:20

1. / 1. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Ebéd - A</b>	Tarhonya leves zeller, glutén, tojás Paradicsom mártás + glutén Húsgombóc tojás Kenyér teljes kiörlésű glutén	Palóc leves + zeller, glutén, tejszínes Túrós tejszínes tészta glutén, tojás, tejszínes Alma	Csontleves zeller, glutén, tojás Zöldséges sertésragu zeller Párolt kuskusz glutén, zeller	Magyaros burgonyaleves zeller, glutén Székely káposzta + zeller, tejszínes Kenyér teljes kiörlésű glutén	Tojásleves zeller, glutén, tojás Rántott halfilé hal, glutén, tojás Párolt rizs + zeller Tartármártás + mustár, tojás, tejszínes
Összetevők:	En: 800,7 kcal Zs: 36,3 g Tz: 2,1 g Fe: 27,4 g Sz: 85,3 g Cu: 22,7 g So: 1,3 g Hs: 1,1 g	En: 886,7 kcal Zs: 21,2 g Tz: 2,5 g Fe: 33,9 g Sz: 87,4 g Cu: 1,8 g So: 1,3 g Hs: 0,9 g	En: 862,3 kcal Zs: 19,6 g Tz: 3,3 g Fe: 35,7 g Sz: 136,1 g Cu: 0,3 g So: 1,4 g Hs: 0,6 g	En: 716,3 kcal Zs: 36,0 g Tz: 0,9 g Fe: 29,8 g Sz: 62,6 g Cu: 1,5 g So: 1,1 g Hs: 0,9 g	En: 893,0 kcal Zs: 36,9 g Tz: 4,7 g Fe: 37,2 g Sz: 94,7 g Cu: 2,7 g So: 1,8 g Hs: 0,9 g
Σ Energia - A	800,66 kcal	886,7 kcal	862,31 kcal	716,3 kcal	892,97 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!

Konyavezető: Barati Istvánné Dietetikus: Gál Péterné