



Barati Istvánné

5000 Szolnok

Tiszaparti sétány 4.

ÉTLAP

2024. 8. hét (2024.02.19. - 2024.02.25.)

Középiskolai

Korcsoport: 15 - 18 év

ER Előlemezési program [V: 4.1.9.18] © Info-Set Kft

2024.02.15. 6:24

1. / 1. oldal

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

Ebéd - A

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	Tavaszi zöldség leves zeller, glutén, tojás Paradicsom mártás + glutén Húsgombóc tojás	Tojásleves mustár, szója, zeller, glutén, tojás Sertés tokány vadas módra zeller, mustár, tojás, tejféle Tészta köret glutén, tojás	Fahéja szilvaleves tejféle, glutén Pásztor tarhonya + mustár, szója, zeller, glutén, tojás Káposzta saláta +	Brokkoli krémleves + tejféle, zeller, glutén, tojás Rántott csirkemell glutén, tojás Petrezselymes burgonya Cékla saláta + szulfitek	Babgulyás + zeller Túrós derelye glutén, tejféle, tojás Alma
Összetevők:	En: 608,1 kcal Zs: 23,7 g Tz: 0,3 g Fe: 25,8 g Sz: 69,3 g Cu: 27,9 g So: 2,4 g Hs: 2,3 g	En: 1246,3 kcal Zs: 23,9 g Tz: 1,5 g Fe: 39,0 g Sz: 79,1 g Cu: 6,3 g So: 4,5 g Hs: 2,9 g	En: 1510,9 kcal Zs: 37,2 g Tz: 6,9 g Fe: 41,5 g Sz: 128,3 g Cu: 26,8 g So: 3,2 g Hs: 0,7 g	En: 871,4 kcal Zs: 38,4 g Tz: 6,8 g Fe: 38,0 g Sz: 92,1 g Cu: 2,0 g So: 3,5 g Hs: 2,3 g	En: 1444,3 kcal Zs: 31,9 g Tz: 4,5 g Fe: 47,8 g Sz: 178,2 g Cu: 47,7 g So: 1,2 g Hs: 0,6 g
Σ Energia - A	608,14 kcal	1246,35 kcal	1510,92 kcal	871,42 kcal	1444,26 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