



Barati Istvánné

5000 Szolnok

Tiszaparti sétány 4.

ÉTLAP

2024. 9. hét (2024.02.26. - 2024.03.03.)

Középiskolai

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2024.02.20. 12:49

1. / 1. oldal

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

Ebéd - A

Alföldi húsleves

zeller, mustár, szója, glutén, tojás

Milánói makaróni

tejféle, glutén, tojás

Tejszínes gyümölcsleves

tejféle, glutén

Pincepörkölt

Káposzta saláta +

Daragaluska leves

zeller, glutén, mustár, szója, tojás

Temesvári sertésragu

glutén, tejféle

Tészta köret

glutén, tojás

Tavaszi zöldség leves

zeller, glutén, tojás

Párolt csirkemell

Párolt rizs +

Sajtmártás

tejféle, glutén

Lencsegulyás +

zeller, mustár, glutén, tejféle

Grizes tészta +

glutén, tojás

Alma

Összetevők:	En: 1255,1 kcal	Zs: 29,6 g	En: 663,9 kcal	Zs: 15,5 g	En: 870,6 kcal	Zs: 33,8 g	En: 834,8 kcal	Zs: 23,8 g	En: 1237,4 kcal	Zs: 42,9 g				
Tz:	3,9 g	Fe: 46,6 g	Tz:	1,0 g	Fe: 22,6 g	Tz:	4,6 g	Fe: 36,6 g	Tz:	5,4 g	Fe: 43,6 g	Tz:	3,0 g	Fe: 43,5 g
Sz:	100,3 g	Cu: 17,2 g	Sz:	33,4 g	Cu: 14,1 g	Sz:	102,5 g	Cu: 4,9 g	Sz:	112,5 g	Cu: 8,0 g	Sz:	166,5 g	Cu: 36,8 g
So:	2,3 g	Hs: 0,7 g	So:	2,5 g	Hs: 2,1 g	So:	3,1 g	Hs: 2,4 g	So:	4,8 g	Hs: 4,2 g	So:	2,8 g	Hs: 2,3 g

Σ Energia - A	1255,1 kcal	663,93 kcal	870,61 kcal	834,77 kcal	1237,42 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