



Barati Istvánné

5000 Szolnok

Tiszaparti sétány 4.

ÉTLAP

2024. 10. hét (2024.03.04. - 2024.03.10.)

Középiskolai

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2024.02.29. 10:16

1. / 1. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A	Hamis gulyásleves + mustár, szója, zeller, glutén, tojás Zöldborsófőzelék + tejféle, glutén ripp-ropp glutén, mustár, szezámmag, szója, tejféle, tojás, zeller	Paradicsom leves + zeller, glutén, tojás Tarhonyás hús + mustár, tojás, zeller, glutén Csemege uborka + szulfítok	Zellerkrém leves + zeller, glutén, tejféle Sült csirkecomb + Kukoricás rizs + Vegyes vágott savanyúság szulfítok	Csontleves zeller, mustár, szója, glutén, tojás Hentes tokány + Párolt rizs +	Almalé Rántott csirkemell szezámmag, glutén, tojás Petrezselymes burgonya Cékla saláta + szulfítok
Összetevők:	En: 1238,3 kcal Zs: 78,7 g Tz: 12,4 g Fe: 26,2 g Sz: 106,3 g Cu: 16,9 g So: 4,4 g Hs: 1,6 g	En: 1234,9 kcal Zs: 19,6 g Tz: 1,3 g Fe: 35,6 g Sz: 90,7 g Cu: 21,5 g So: 3,8 g Hs: 1,9 g	En: 1001,5 kcal Zs: 45,0 g Tz: 9,7 g Fe: 39,2 g Sz: 101,2 g Cu: 4,6 g So: 3,0 g Hs: 1,6 g	En: 1204,2 kcal Zs: 22,6 g Tz: 1,7 g Fe: 31,1 g Sz: 92,1 g Cu: 3,2 g So: 4,3 g Hs: 3,2 g	En: 669,7 kcal Zs: 13,8 g Tz: 1,2 g Fe: 32,9 g Sz: 101,7 g Cu: 19,7 g So: 3,5 g Hs: 2,0 g
Σ Energia - A	1238,32 kcal	1234,95 kcal	1001,51 kcal	1204,17 kcal	669,7 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