



Barati Istvánné

5000 Szolnok

Tiszaparti sétány 4.

ÉTLAP

2024. 11. hét (2024.03.11. - 2024.03.17.)

Középiskolai

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2024.03.07. 7:24

1. / 1. oldal

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

Ebéd - A

	Tarhonya leves glutén, tojás	Tavaszi zöldség leves zeller, glutén, tojás	Tejszínes gyümölcsleves tejféle, glutén	Frankfurti leves zeller, szója, mustár, tojás, glutén, tejféle
	Meggy mártás + tejféle, glutén	Sertésrizottó	Csirkepaprikás + glutén, tejféle	Túrós tészta tejféle
	Kismackó glutén, mustár, szezámmag, szója, tejféle, tojás, zeller	Káposzta saláta +	Tészta köret glutén, tojás	
Összetevők:	En: 1184,0 kcal Zs: 68,6 g Tz: 11,0 g Fe: 18,4 g Sz: 122,0 g Cu: 28,2 g So: 3,4 g Hs: 1,2 g	En: 1129,5 kcal Zs: 24,5 g Tz: 2,5 g Fe: 36,4 g Sz: 97,1 g Cu: 5,6 g So: 3,1 g Hs: 3,0 g	En: 863,7 kcal Zs: 35,6 g Tz: 8,4 g Fe: 35,8 g Sz: 98,7 g Cu: 16,1 g So: 1,6 g Hs: 0,8 g	En: 903,6 kcal Zs: 39,6 g Tz: 7,8 g Fe: 37,4 g Sz: 95,4 g Cu: 3,0 g So: 3,7 g Hs: 2,0 g

ΣEnergia - A	1184,03 kcal	1129,55 kcal	863,74 kcal	903,56 kcal	0 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