



Barati Istvánné

5000 Szolnok

Tiszaparti sétány 4.

ÉTLAP

2024. 12. hét (2024.03.18. - 2024.03.24.)

Középiskolai

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2024.03.13. 7:49

1. / 1. oldal

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

Ebéd - A						
	Csontleves zeller, mustár, szója, glutén, tojás Burgonyafőzelék + glutén, tejjéle Vagdalt glutén, tojás	Paradicsom leves + zeller, glutén, tojás Párolt csirkemell Párolt rizs + Párolt mexikói zöldségköret mustár, tojás, zeller	Zöldborsó leves zeller, mustár, szója, glutén, tojás Milánói makaróni tejjéle, glutén, tojás	Brokkoli krémleves + tejjéle, zeller, glutén, tojás Szezámmagos rántott csirkemell glutén, tojás Petrezselymes burgonya Káposzta saláta +	Babgulyás + zeller Tejbegríz glutén, tejjéle Alma	
Összetevők:	En: 1006,0 kcal Zs: 25,2 g Tz: 2,2 g Fe: 27,5 g Sz: 65,4 g Cu: 6,3 g So: 4,7 g Hs: 3,7 g	En: 896,4 kcal Zs: 25,1 g Tz: 3,4 g Fe: 38,8 g Sz: 130,8 g Cu: 20,6 g So: 4,3 g Hs: 3,5 g	En: 1173,3 kcal Zs: 16,4 g Tz: 3,8 g Fe: 43,3 g Sz: 114,0 g Cu: 18,6 g So: 2,4 g Hs: 0,8 g	En: 905,8 kcal Zs: 38,5 g Tz: 6,8 g Fe: 39,0 g Sz: 99,0 g Cu: 5,0 g So: 3,3 g Hs: 3,0 g	En: 1224,8 kcal Zs: 23,7 g Tz: 0,7 g Fe: 49,9 g Sz: 138,2 g Cu: 43,1 g So: 1,0 g Hs: 0,8 g	
Σ Energia - A	1006,04 kcal	896,44 kcal	1173,27 kcal	905,79 kcal	1224,76 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