



Barati Istvánné

5000 Szolnok

Tiszaparti sétány 4.

# ÉTLAP

2024. 14. hét (2024.04.01. - 2024.04.07.)

Középiskolai

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2024.03.21. 8:27

1. / 1. oldal

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

## Ebéd - A

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek					
				Tejszínes megyleves tejféle, glutén	Almalé					
				Rántott csirkemell szezámmag, glutén, tojás	Pásztor tarhonya + mustár, szója, zeller, glutén, tojás					
				Kukoricás rizs	Cékla saláta + szulfítok					
				Káposzta saláta +						
Összetevők:	En: - Tz: - Sz: - So: -	Zs: - Fe: - Cu: - Hs: -	En: - Tz: - Sz: - So: -	Zs: - Fe: - Cu: - Hs: -	En: - Tz: - Sz: - So: -	Zs: - Fe: - Cu: - Hs: -	En: 1004,7 kcal Tz: 4,8 g Sz: 152,2 g So: 5,0 g	Zs: 25,4 g Fe: 41,0 g Cu: 32,2 g Hs: 4,5 g	En: 1316,0 kcal Tz: 4,0 g Sz: 97,2 g So: 3,6 g	Zs: 30,7 g Fe: 38,0 g Cu: 19,9 g Hs: -
Σ Energia - A	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal	1004,74 kcal	1316,05 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



## ÉTLAP

2024. 15. hét (2024.04.08. - 2024.04.14.)

2024.03.26. 6:56

Középiskolai

1. / 1. oldal

Korcsoport: 15 - 18 év

Barati Istvánné

5000 Szolnok

Tiszaparti sétány 4.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Ebéd - A</b>					
	Pirított tésztaleves + mustár, szója, zeller, glutén, tojás Paradicsom mártás + glutén Húsgombóc tojás	Alföldi húsleves zeller, mustár, szója, glutén, tojás Grízes tészta + glutén, tojás Alma	Zellerkrém leves + zeller, glutén, tejjéle Hentes tokány + Párolt rizs +	Tejszínes gyümölcsleves tejjéle, glutén Mustáros sertés flekken + mustár Főtt burgonya + Csemege uborka + szulfitek	Tavaszi zöldség leves zeller, glutén, tojás Milánói makaróni tejjéle, glutén, tojás
Összetevők:	En: 747,1 kcal Zs: 38,0 g Tz: 2,3 g Fe: 25,2 g Sz: 72,3 g Cu: 26,0 g So: 2,7 g Hs: 1,8 g	En: 952,5 kcal Zs: 34,0 g Tz: 2,8 g Fe: 24,1 g Sz: 136,9 g Cu: 38,0 g So: 2,4 g Hs: 1,0 g	En: 1308,8 kcal Zs: 26,4 g Tz: 3,8 g Fe: 33,7 g Sz: 99,3 g Cu: 5,3 g So: 3,3 g Hs: 3,0 g	En: 833,9 kcal Zs: 63,7 g Tz: 8,3 g Fe: 22,2 g Sz: 30,8 g Cu: 13,0 g So: 3,1 g Hs: 1,4 g	En: 1070,7 kcal Zs: 13,9 g Tz: 3,4 g Fe: 37,9 g Sz: 99,2 g Cu: 17,1 g So: 2,7 g Hs: 1,9 g
Σ Energia - A	747,1 kcal	952,52 kcal	1308,83 kcal	833,91 kcal	1070,7 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!

Konyhavezető: Barati Istvánné Dietetikus: Gál Péterné