

ÉTLAP

2024. 16. hét (2024.04.15. - 2024.04.21.)

2024.04.10. 7:50

Középiskolai

Korcsoport: 15 - 18 év

1. / 1. oldal



Barati Istvánné

5000 Szolnok

Tiszaparti sétány 4.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A	Magyaros burgonyaleves glutén, mustár, szója, zeller	Babgulyás + zeller	Brokkoli krémleves leves, zeller, glutén, tojás	Tejfölös zöldbableves glutén, tejjéle	Tojásleves mustár, szója, zeller, glutén, tojás
	Zöldborsófőzelék + tejjéle, glutén	Diós, Mákos metélt glutén, tojás	Párolt csirkemell	Rozmaringos csirkecomb *	Sertés tokány vadás módra zeller, mustár, tojás, tejjéle
	Ripp-Ropp glutén, mustár, szezámmag, szója, tejjéle, tojás, zeller	Alma	Párolt rizs +	Petrezselymes burgonya	Tészta köret glutén, tojás
	Kenyér teljes kiörlésű glutén		Sajtmártás tejjéle, glutén	Vegyes vágott savanyúság szulfitek	Alma
Összetevők:	En: 1173,5 kcal Zs: 72,0 g Tz: 11,5 g Fe: 25,9 g Sz: 105,4 g Cu: 17,0 g So: 5,6 g Hs: 2,9 g	En: 1293,1 kcal Zs: 35,9 g Tz: 3,6 g Fe: 42,1 g Sz: 141,3 g Cu: 20,9 g So: 1,6 g Hs: 0,9 g	En: 812,3 kcal Zs: 31,0 g Tz: 8,1 g Fe: 44,6 g Sz: 89,3 g Cu: 7,6 g So: 3,6 g Hs: 3,0 g	En: 763,8 kcal Zs: 35,0 g Tz: 2,2 g Fe: 50,1 g Sz: 72,7 g Cu: 3,8 g So: 3,8 g Hs: 3,0 g	En: 1229,7 kcal Zs: 24,3 g Tz: 1,4 g Fe: 37,4 g Sz: 76,7 g Cu: 5,7 g So: 4,5 g Hs: 2,9 g
			812,32 kcal	763,78 kcal	1229,74 kcal

Σ Energia - A 1173,47 kcal

1293,07 kcal

812,32 kcal

763,78 kcal

1229,74 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