



Barati Istvánné

5000 Szolnok

Tiszaparti sétány 4.

ÉTLAP

2024. 17. hét (2024.04.22. - 2024.04.28.)

Közéiskolai

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2024.04.17. 7:36

1. / 1. oldal

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

Ebéd - A

| | | | | | |
|-------------|---|--|---|--|--|
| | Paradicsom léves + Mexikói sertéstokány mustár, szója, zeller Párolt bulgur + glutén | Gulyás leves + glutén, tojás Aranygaluska vaníliásodóval tejféle, glutén, diófélék, tojás Alma | Csontleves zeller, glutén, tojás Bácskai rizseshús Cékla saláta + szulfítok | Lebbencs leves + zeller, glutén, tojás Székely káposzta + zeller, tejféle Kenyér teljes kiörlésű glutén Alma | Zellerkrém leves + zeller, glutén, tejféle Rántott csirkemell szezámmag, glutén, tojás Petrezselymes burgonya Káposzta saláta + Kenyér teljes kiörlésű glutén |
| Összetevők: | En: 1068,3 kcal Zs: 18,3 g Tz: 1,3 g Fe: 32,9 g Sz: 71,4 g Cu: 0,3 g So: 3,9 g Hs: 3,2 g | En: 1035,1 kcal Zs: 28,6 g Tz: 5,0 g Fe: 31,0 g Sz: 161,1 g Cu: 31,5 g So: 1,9 g Hs: 1,4 g | En: 1035,6 kcal Zs: 18,1 g Tz: 1,4 g Fe: 27,5 g Sz: 65,7 g Cu: 0,3 g So: 2,3 g Hs: 1,2 g | En: 658,6 kcal Zs: 39,6 g Tz: 1,3 g Fe: 26,9 g Sz: 46,1 g Cu: 0,3 g So: 1,1 g Hs: 0,8 g | En: 789,5 kcal Zs: 26,4 g Tz: 3,2 g Fe: 37,2 g Sz: 98,6 g Cu: 3,9 g So: 3,3 g Hs: 3,0 g |

| | | | | | |
|---------------|--------------|--------------|--------------|------------|-------------|
| Σ Energia - A | 1068,26 kcal | 1035,07 kcal | 1035,57 kcal | 658,6 kcal | 789,46 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