



Barati Istvánné

5000 Szolnok

Tiszaparti sétány 4.

# ÉTLAP

2024. 19. hét (2024.05.06. - 2024.05.12.)

Középiskolai

Korcsoport: 15 - 18 év

IKR Élelmezési program [V: 4.2.0.2] © Info-Set Kft.

2024.05.02. 9:52

1. / 1. oldal

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

Ebéd - A					
	<b>Pírtott tésztaleves + mustár, szója, zeller, glutén, tojás</b>	<b>Tojásleves mustár, szója, zeller, glutén, tojás</b>	<b>Palóc leves + zeller, glutén, tejjéle</b>	<b>Tejszínes gyümölcsleves tejjéle, glutén</b>	<b>Tavaszi zöldség leves zeller, glutén, tojás</b>
	<b>Burgonyafőzelék + glutén, tejjéle</b>	<b>Temesvári sertésragu glutén, tejjéle</b>	<b>Szilvás gombóc glutén</b>	<b>Magyaros sertéssült</b>	<b>Csirkepaprikás tejjéle</b>
	<b>Fasírozott glutén, mustár, szója, zeller, tojás</b>	<b>Párolt bulgur + glutén</b>	<b>Alma</b>	<b>Főtt burgonya + Csemege uborka + szulfitek</b>	<b>Tészta köret glutén, tojás</b>
Összetevők:	En: 789,6 kcal Zs: 44,0 g Tz: 3,0 g Fe: 26,0 g Sz: 68,6 g Cu: 4,9 g So: 4,4 g Hs: 2,7 g	En: 777,5 kcal Zs: 34,9 g Tz: 4,2 g Fe: 35,1 g Sz: 83,3 g Cu: 0,5 g So: 4,7 g Hs: 3,3 g	En: 1249,1 kcal Zs: 34,1 g Tz: 5,7 g Fe: 27,6 g Sz: 131,4 g Cu: 24,1 g So: 2,9 g Hs: 0,8 g	En: 645,1 kcal Zs: 42,6 g Tz: 5,1 g Fe: 22,6 g Sz: 30,9 g Cu: 12,7 g So: 3,1 g Hs: 1,4 g	En: 720,3 kcal Zs: 34,0 g Tz: 5,7 g Fe: 33,2 g Sz: 71,4 g Cu: 0,9 g So: 3,3 g Hs: 2,3 g
Σ Energia - A	789,59 kcal	777,52 kcal	1249,1 kcal	645,1 kcal	720,26 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