



Barati Istvánné

5000 Szolnok

Tiszaparti sétány 4.

ÉTLAP

2024. 22. hét (2024.05.27. - 2024.06.02.)

Középiskolai

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2024.05.22. 8:00

1. / 1. oldal

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

Ebéd - A

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	Reszelttészta leves glutén, tojás, zeller	Tojásleves mustár, szója, zeller, glutén, tojás	Tavaszi zöldség leves zeller, glutén, tojás	Tejszínes gyümölcsleves tejféle, glutén	Frankfurterli leves mustár, tojás, zeller, glutén, tejféle, szója
	Paradicsom mártás + glutén	Temesvári sertésragu glutén, tejféle	Ananászos csirkemell tejféle	Rántott csirkemell glutén, tojás	Grízes tészta + glutén, tojás
	Húsgombóc tojás	Tészta köret glutén, tojás	Párolt bulgur + glutén	Petrezselymes burgonya	Alma
			Kenyér teljes kiörlésű glutén	Uborka saláta +	Kenyér teljes kiörlésű glutén
Összetevők:	En: 828,2 kcal Zs: 37,9 g Tz: 2,3 g Fe: 28,9 g Sz: 89,4 g Cu: 25,5 g So: 2,2 g Hs: 2,0 g	En: 763,1 kcal Zs: 35,4 g Tz: 4,2 g Fe: 34,5 g Sz: 76,5 g Cu: 0,5 g So: 3,9 g Hs: 2,0 g	En: 628,7 kcal Zs: 16,6 g Tz: 4,1 g Fe: 38,4 g Sz: 88,1 g Cu: 1,3 g So: 3,3 g Hs: 3,0 g	En: 786,8 kcal Zs: 21,5 g Tz: 2,5 g Fe: 37,4 g Sz: 110,2 g Cu: 17,0 g So: 2,5 g Hs: 2,2 g	En: 980,5 kcal Zs: 34,2 g Tz: 6,9 g Fe: 24,6 g Sz: 143,1 g Cu: 35,9 g So: 3,0 g Hs: 1,0 g

Σ Energia - A	828,22 kcal	763,07 kcal	628,72 kcal	786,78 kcal	980,52 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