



Barati Istvánné

5000 Szolnok

Tiszaparti sétány 4.

ÉTLAP

2024. 23. hét (2024.06.03. - 2024.06.09.)

Középiskolai

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2024.05.29. 7:49

1. / 1. oldal

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

Ebéd - A

Kertész leves +
zeller, glutén, tojás
Milánói makaróni
tejféle, glutén, tojás

Palóc leves +
zeller, glutén, tejféle
Aranygaluska vaníliásodóval
tejféle, glutén, diófélék, tojás
Alma

Tejfölös Karalábé leves +
mustár, szója, zeller, tejféle
Bácskai rizseshús
Uborka saláta +

Zöldborsó leves
mustár, szója, zeller, glutén, tojás
Sajttal töltött pulykamell

Petrezselymes burgonya

Káposzta saláta +

Kenyér teljes kiörlésű
glutén

Alföldi húsleves
zeller, mustár, szója, glutén, tojás

Egres mártás
tejféle, glutén

Ripp-Ropp
glutén, mustár, szezámmag, szója,
tejféle, tojás, zeller

Összetevők:	En: 986,1 kcal	Zs: 15,0 g	En: 1444,2 kcal	Zs: 36,7 g	En: 1092,4 kcal	Zs: 21,5 g	En: 724,8 kcal	Zs: 35,4 g	En: 945,8 kcal	Zs: 57,0 g	
Tz:	3,0 g	Fe: 33,0 g	Tz:	5,1 g	Fe: 43,3 g	Tz:	1,3 g	Fe: 28,8 g	Tz:	8,8 g	Fe: 28,7 g
Sz:	80,7 g	Cu: 13,8 g	Sz:	157,9 g	Cu: 32,1 g	Sz:	70,1 g	Cu: 9,2 g	Sz:	78,0 g	Cu: 19,0 g
So:	1,7 g	Hs: 1,0 g	So:	1,2 g	Hs: 0,8 g	So:	3,4 g	Hs: 2,2 g	So:	3,0 g	Hs: 0,3 g

ΣEnergia - A	986,09 kcal	1444,16 kcal	1092,41 kcal	724,79 kcal	945,82 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