



Barati Istvánné

5000 Szolnok
Tiszaparti sétány 4.

ÉTLAP

2024. 26. hét (2024.06.24. - 2024.06.30.)

Felnőtt

Korcsoport: 19 - 69 év

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

2024.06.19. 7:11

1. / 1. oldal

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

béd - A

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	Palóc leves + zeller, glutén, tejféle	Paradicsom leves + zeller, glutén, tojás	Zöldborsó leves zeller, glutén, tojás	Tavaszi zöldség leves zeller, glutén, tojás	Almalé
	Diós metélt + glutén, tojás, diófélék	Rántott sertésborda glutén, tojás	Csirkepaprikás tejfélé	Brassói aprópecsenye +	Szezámagos rántott csirkemell glutén, tojás
	Alma	Kukoricás rizs	Tészta köret glutén, tojás	Pirított burgonya +	Petrezselymes burgonya
		Uborka saláta +		Csemege uborka + szulfitek	Káposzta saláta +
összetevők:	En: 1443,2 kcal Zs: 46,4 g Tz: 2,1 g Fe: 38,4 g Sz: 140,2 g Cu: 34,6 g So: 1,0 g Hs: 0,8 g	En: 1134,0 kcal Zs: 36,4 g Tz: 3,8 g Fe: 43,7 g Sz: 155,3 g Cu: 13,2 g So: 3,9 g Hs: 3,5 g	En: 828,2 kcal Zs: 37,0 g Tz: 6,0 g Fe: 40,9 g Sz: 100,7 g Cu: 2,3 g So: 2,0 g Hs: 0,6 g	En: 1389,0 kcal Zs: 22,8 g Tz: 1,9 g Fe: 37,5 g Sz: 114,2 g Cu: 1,1 g So: 2,6 g Hs: 1,2 g	En: 1253,3 kcal Zs: 54,5 g Tz: 7,4 g Fe: 40,9 g Sz: 147,1 g Cu: 23,0 g So: 3,8 g Hs: 3,0 g
Energia - A	1443,21 kcal	1134,05 kcal	828,22 kcal	1389,02 kcal	1253,3 kcal

Elmagyarázat: 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