



Barati Istvánné

5000 Szolnok

Tiszaparti sétány 4.

ÉTLAP

2024. 49. hét (2024.12.02. - 2024.12.08.)

Középiskolai

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2024.11.27. 10:25

1. / 1. oldal

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

Ebéd - A

Zöldborsó leves
zeller, glutén, tojás
Milánói makaróni
tejféle, glutén, tojás

Pírított tésztaleves +
zeller, glutén, tojás
Burgonyafőzelék +
glutén, tejféle
Fasírozott
glutén, mustár, szója, zeller, tojás

Vegyes gyümölcsleves
tejféle, glutén
Csirkepaprikás +
glutén, tejféle
Tészta köret
glutén, tojás
Kenyér teljes kiőrlésű
glutén

Lencseleves
glutén, tejféle
Rántott sertésborda
glutén, tojás
Kukoricás rizs

Gulyás leves +
glutén, tojás
Aranygaluska vaníliásodóval
tejféle, glutén, diófélék, tojás
Alma

Összetevők:	En: 902,4 kcal	Zs: 13,6 g	En: 788,3 kcal	Zs: 44,0 g	En: 539,1 kcal	Zs: 17,8 g	En: 1120,8 kcal	Zs: 36,9 g	En: 1035,1 kcal	Zs: 28,6 g		
Tz:	2,2 g	Fe: 33,1 g	Tz:	3,0 g	Fe: 26,2 g	Tz:	1,9 g	Fe: 33,9 g	Tz:	5,0 g	Fe: 31,0 g	
Sz:	84,8 g	Cu: 15,3 g	Sz:	69,6 g	Cu: 4,8 g	Sz:	73,3 g	Cu: 4,4 g	Sz:	142,7 g	Cu: 3,1 g	
So:	1,5 g	Hs: 0,8 g	So:	2,3 g	Hs: 1,2 g	So:	1,1 g	Hs: 0,2 g	So:	4,1 g	Hs: 3,7 g	
											So: 1,6 g	Hs: 1,2 g

Σ Energia - A	902,43 kcal	788,25 kcal	539,15 kcal	1120,75 kcal	1035,07 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