



Barati Istvánné

5000 Szolnok

Tiszaparti sétány 4.

ÉTLAP

2024. 50. hét (2024.12.09. - 2024.12.15.)

Középiskolai
Korcsoport: 15 - 18 év

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

2024.12.04. 11:49

1. / 1. oldal

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

Ebéd - A

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|--------------|--|---|---|---|---|
| | Tarhonya leves zeller, glutén, tojás | Kertész leves + zeller, glutén, tojás | Tejszínes megyleves tejféle, glutén | Csontleves zeller, glutén, tojás | Babgulyás + zeller |
| | Zöldborsófőzelék + tejféle, glutén | Bakonyi sertésragu tejféle | Bácskai rizseshús | Ananászos csirkemell tejféle | Ízes fánk,Csokis fánk glutén, tejféle, tojás |
| | ripp-ropp glutén, mustár, szezám, szója, tejféle, tojás, zeller | Tészta köret glutén, tojás | Káposzta saláta + | Párolt bulgur + glutén | Alma |
| | Kenyér teljes kiőrlésű glutén | | | Kenyér félbarna glutén | |
| Összetevők: | En: 649,3 kcal Zs: 25,9 g Tz: 5,1 g Fe: 21,7 g Sz: 80,9 g Cu: 9,7 g So: 2,3 g Hs: 0,6 g | En: 1045,8 kcal Zs: 20,9 g Tz: 1,1 g Fe: 34,7 g Sz: 85,8 g Cu: 0,3 g So: 1,7 g Hs: 0,9 g | En: 1059,9 kcal Zs: 12,8 g Tz: 2,5 g Fe: 25,9 g Sz: 107,2 g Cu: 29,2 g So: 0,5 g Hs: 0,3 g | En: 762,6 kcal Zs: 19,6 g Tz: 4,5 g Fe: 42,0 g Sz: 113,7 g Cu: 1,8 g So: 1,0 g Hs: 0,5 g | En: 1280,4 kcal Zs: 16,4 g Tz: 1,6 g Fe: 40,9 g Sz: 188,0 g Cu: 32,8 g So: 1,1 g Hs: 1,0 g |
| ΣEnergia - A | 649,33 kcal | 1045,76 kcal | 1059,91 kcal | 762,59 kcal | 1280,42 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