



Barati Istvánné

5000 Szolnok

Tiszaparti sétány 4.

ÉTLAP

2024. 51. hét (2024.12.16. - 2024.12.22.)

Középiskolai

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2024.12.11. 11:24

1. / 1. oldal

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

Ebéd - A

Tavaszi zöldség leves
zeller, glutén, tojás

Egres mártás
tejféle, glutén

csirke nuggets

Tojásleves
zeller, glutén, tojás

Temesvári sertésragu
glutén, tejféle

Tészta köret
glutén, tojás

Daragaluska leves
zeller, glutén, tojás

Édes-savanyú csirkecsíkok
glutén, mustár, szója, tejféle, tojás,
zeller

Párolt rizs +
zeller

Kenyér teljes kiőrlésű
glutén

Almalé

Pásztor tarhonya +
zeller, glutén, tojás

Vegyes vágott savanyúság
szulfitok

Összetevők:	En: 808,7 kcal	Zs: 58,6 g	En: 954,7 kcal	Zs: 53,2 g	En: 611,3 kcal	Zs: 13,2 g	En: 878,3 kcal	Zs: 9,5 g	En: -	Zs: -	
Tz:	9,4 g	Fe: 12,4 g	Tz:	2,5 g	Fe: 37,6 g	Tz:	0,3 g	Fe: 26,4 g	Tz:	-	Fe: -
Sz:	59,6 g	Cu: 16,0 g	Sz:	95,9 g	Cu: 0,3 g	Sz:	86,9 g	Cu: 10,1 g	Sz:	74,3 g	Cu: 19,8 g
So:	0,7 g	Hs: 0,6 g	So:	2,4 g	Hs: 1,1 g	So:	0,6 g	Hs: 0,3 g	So:	1,7 g	Hs: 0,8 g

Σ Energia - A	808,65 kcal	954,7 kcal	611,3 kcal	878,29 kcal	0 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