



Barati Istvánné

5000 Szolnok

Tiszaparti sétány 4.

ÉTLAP

2025. 2. hét (2025.01.06. - 2025.01.12.)

Középiskolai

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2024.12.18. 8:05

1. / 1. oldal

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

Ebéd - A

Pirított tésztaleves + zeller, glutén, tojás

Lencse főzelék + glutén, tejféle

Fasírozott

glutén, mustár, szója, zeller, tojás

Csontleves

zeller, glutén, tojás

Mexikói tokány

zeller

Párolt rizs +

zeller

Zöldborsó leves

zeller, glutén, tojás

Sertés tokány vadas módra

zeller, mustár, tejféle

Tészta köret

glutén, tojás

Tejszínes gyümölcsleves

tejféle, glutén

Rántott csirkemell

glutén, tojás

Petrezselymes burgonya

Csemege uborka +

szulfidok

Tárkonyos ragu leves +

zeller, mustár, szója, glutén, tejféle

Burgonyás tészta +

glutén, tojás

Alma

Összetevők:	En: 810,5 kcal	Zs: 37,3 g	En: 1084,3 kcal	Zs: 16,3 g	En: 1296,7 kcal	Zs: 23,6 g	En: 840,1 kcal	Zs: 28,1 g	En: 890,0 kcal	Zs: 19,2 g	
Tz:	1,8 g	Fe: 38,5 g	Tz:	1,1 g	Fe: 30,8 g	Tz:	1,2 g	Fe: 44,5 g	Tz:	1,2 g	Fe: 26,3 g
Sz:	77,3 g	Cu: 2,2 g	Sz:	80,1 g	Cu: 0,3 g	Sz:	106,5 g	Cu: 4,3 g	Sz:	75,0 g	Cu: 1,6 g
So:	2,0 g	Hs: 0,8 g	So:	0,6 g	Hs: 0,4 g	So:	3,0 g	Hs: 2,0 g	So:	1,8 g	Hs: 0,5 g

ΣEnergia - A	810,55 kcal	1084,31 kcal	1296,73 kcal	840,15 kcal	889,97 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