



Barati Istvánné

5000 Szolnok

Tiszaparti sétány 4.

ÉTLAP

2025. 3. hét (2025.01.13. - 2025.01.19.)

Felnőtt

Korcsoport: 19 - 69 év

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

2025.01.08. 10:57

1. / 1. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A	Kertész leves + zeller, glutén, tojás Milánói makaróni tejféle, glutén, tojás	Tarhonya leves zeller, glutén, tojás Tejfölös babfőzelék glutén, tejféle Sertés pörkölt + zeller Kenyér teljes kiőrlésű glutén	Daragaluska leves zeller, glutén, tojás Párolt csirkemell Párolt (mexikói) zöldség 1/2 + tejféle, zeller Párolt rizs + zeller	Tejszínes almaleves tejféle, glutén Szezámagos csirkemell glutén, tojás Petrezselymes burgonya Vegyes vágott savanyúság + szulfitek Kenyér teljes kiőrlésű glutén	Gulyás leves + glutén, tojás Diós metélt + glutén, tojás, diófélék Alma
Összetevők:	En: 1042,6 kcal Zs: 15,1 g Tz: 2,1 g Fe: 35,8 g Sz: 79,0 g Cu: 13,7 g So: 1,5 g Hs: 0,9 g	En: 872,3 kcal Zs: 23,3 g Tz: 2,3 g Fe: 27,8 g Sz: 57,5 g Cu: 5,9 g So: 1,0 g Hs: 0,8 g	En: 708,2 kcal Zs: 25,8 g Tz: 3,7 g Fe: 39,8 g Sz: 82,1 g Cu: 1,7 g So: 2,7 g Hs: 2,3 g	En: 1281,0 kcal Zs: 41,3 g Tz: 7,3 g Fe: 43,5 g Sz: 181,2 g Cu: 43,4 g So: 3,1 g Hs: 2,2 g	En: 1053,0 kcal Zs: 38,4 g Tz: 2,1 g Fe: 26,6 g Sz: 147,4 g Cu: 34,0 g So: 2,2 g Hs: 2,0 g
Σ Energia - A	1042,62 kcal	872,32 kcal	708,21 kcal	1280,98 kcal	1052,99 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