



Barati Istvánné

5000 Szolnok

Tiszaparti sétány 4.

ÉTLAP

2024. 45. hét (2024.11.04. - 2024.11.10.)

Középiskolai

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2024.10.25. 9:30

1. / 1. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A	Hamis gulyásleves + mustár, szója, zeller, glutén, tojás	Karfiol leves glutén, tejjéle	Paradicsom leves + zeller, glutén, tojás	Tejszínes gyümölcsleves tejjéle, glutén	Tárkonyos ragu leves + zeller, mustár, szója, glutén, tejjéle
	Zöldborsófőzelék + tejjéle, glutén	Sertés pörkölt + zeller	Párolt csirkemell	Sajttal töltött pulykamell	Burgonyás tészta + glutén, tojás
	Ripp-Ropp glutén, mustár, szezámmag, szója, tejjéle, tojás, zeller	Tészta köret glutén, tojás	Párolt kuskusz glutén, zeller	Kukoricás rizs	Csemege uborka + szulfitok
		Vegyes vágott savanyúság szulfitok	Párolt (mexikói) zöldség 1/2 + tejjéle, zeller	Káposzta saláta +	
Összetevők:	En: 765,9 kcal Zs: 34,4 g Tz: 6,3 g Fe: 23,0 g Sz: 90,9 g Cu: 9,8 g So: 2,9 g Hs: 0,3 g	En: 791,9 kcal Zs: 18,7 g Tz: 1,2 g Fe: 26,3 g Sz: 66,9 g Cu: 3,1 g So: 0,9 g Hs: 0,2 g	En: 694,3 kcal Zs: 20,4 g Tz: 3,1 g Fe: 40,8 g Sz: 88,1 g Cu: 7,6 g So: 3,4 g Hs: 3,1 g	En: 789,6 kcal Zs: 39,3 g Tz: 5,8 g Fe: 12,5 g Sz: 96,0 g Cu: 4,6 g So: 0,3 g Hs: 0,2 g	En: 899,4 kcal Zs: 18,6 g Tz: 1,2 g Fe: 26,7 g Sz: 66,5 g Cu: 2,4 g So: 2,0 g Hs: 0,5 g
ΣEnergia - A	765,92 kcal	791,9 kcal	694,32 kcal	789,62 kcal	899,39 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: Gái Péterné