



Barati Istvánné

5000 Szolnok

Tiszaparti sétány 4.

ÉTLAP

2024. 48. hét (2024.11.25. - 2024.12.01.)

Középiskolai

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2024.11.19. 11:21

1. / 1. oldal

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

Ebéd - A

Csontleves zeller, glutén, tojás	Tojásleves zeller, glutén, tojás	Paradicsom leves + zeller, glutén, tojás	Brokkoli krémleves + tejféle, zeller, glutén	Frankfurti leves mustár, tojás, zeller, glutén, tejféle, szója	
Vegyes gyümölcsmártás tejféle, glutén	Sertéstokány vadas módra zeller, mustár, tejféle	Párolt csirkemell	Magyaros sertéssült	Grízes tészta + glutén, tojás	
Ripp-Ropp glutén, mustár, szezámag, szója, tejféle, tojás, zeller	Tészta köret glutén, tojás	Párolt kuskusz glutén, zeller	Petrezselymes burgonya	Alma	
		Párolt mexikói zöldségköret zeller	Vegyes vágott savanyúság szulfitek		
		Kenyér teljes kiőrlésű glutén			
Összetevők:					
En: 870,0 kcal	En: 1011,3 kcal	En: 734,5 kcal	En: 778,3 kcal	En: 922,2 kcal	
Zs: 21,2 g	Zs: 20,2 g	Zs: 22,7 g	Zs: 44,9 g	Zs: 34,1 g	
Tz: 4,2 g	Tz: 0,6 g	Tz: 3,0 g	Tz: 5,3 g	Tz: 6,8 g	
Fe: 16,0 g	Fe: 34,7 g	Fe: 41,2 g	Fe: 30,4 g	Fe: 24,1 g	
Sz: 148,9 g	Sz: 59,5 g	Sz: 90,9 g	Sz: 59,6 g	Sz: 140,8 g	
Cu: 6,9 g	Cu: 0,4 g	Cu: 7,6 g	Cu: 2,4 g	Cu: 35,9 g	
So: 1,8 g	So: 1,6 g	So: 1,6 g	So: 2,4 g	So: 2,3 g	
Hs: 0,1 g	Hs: 0,9 g	Hs: 1,4 g	Hs: 1,5 g	Hs: 0,3 g	
Σ Energia - A	869,99 kcal	1011,31 kcal	734,53 kcal	778,28 kcal	922,21 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