



**Gyulakonyha Non-profit Kft.**

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

# ÉTLAP

IKR Élelmezési program [V: 3.6.0.8] © Info-Set Kft.

**2018. 12. hét (2018.03.19. - 2018.03.25.)**

**A menü**

**Korcsoport: 19 - 69 év**

1. / 1. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A	<b>Paradicsom leves + Búbos hús + Tavaszi köret + Korpás kenyér (ebéd) + Narancs +</b>	<b>Zellerkrém leves + Harcsa paprikás+ Copfocska tészta + Rozsos kenyér + Alma +</b>	<b>Reszelt tészta leves + Párizsi sertésszelet + Vegyes gyümölcs mártás + Korpás kenyér (ebéd) +</b>	<b>Frankfurterli leves + Diós metélt + Körte + Kenyér félbarna E+</b>	<b>Magyaros burgonya leves + Lencse főzelék + Grill csirkecomb + Kenyér félbarna E+</b>
Összetevők	En: 853,8 kcal Zs: 27,5 g Tz: 1,6 g Fe: 32,4 g Sz: 119,3 g Cu: 27,7 g So: 4,2 g	En: 902,8 kcal Zs: 28,7 g Tz: 4,9 g Fe: 34,3 g Sz: 115,8 g Cu: 5,9 g So: 4,5 g	En: 1318,1 kcal Zs: 17,4 g Tz: 1,8 g Fe: 32,5 g Sz: 244,9 g Cu: 26,8 g So: 4,1 g	En: 1030,3 kcal Zs: 44,1 g Tz: 5,3 g Fe: 29,9 g Sz: 124,8 g Cu: 26,5 g So: 2,4 g	En: 853,4 kcal Zs: 35,4 g Tz: 6,4 g Fe: 43,0 g Sz: 87,1 g Cu: 4,0 g So: 4,3 g
Allergének	glutén, tojás, tejszínes	zeller, tojás, tejszínes, glutén, hal	zeller, glutén, tojás, hal, szója, tejszínes	tejszínes, szója, glutén, diófélék, tojás,	glutén, tejszínes, tojás, zeller
<b>S</b> Energia - A	853,83 kcal	902,76 kcal	1318,12 kcal	1030,33 kcal	853,41 kcal

Jelmagyarázat: En - Energia, Fe - Fehérje, Zs - Zsír, Sz - Szénhidrát, Cu - Cukor, Tz - Telített zsírsav