



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

2018. 16. hét (2018.04.16. - 2018.04.22.)

A menü

Korcsoport: 19-69

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

1. / 1. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Ebéd - A	Magyaros burgonya leves + + Szárazbab főzelék + Sertés pörkölt + Korpás kenyér (ebéd) + Csokoládé (szelet) +	Zöldborsó leves + Kínai édes-savanyú csirkeragu + Curry-s rizs+ Alma + Rozsos kenyér (ebéd)+	Vegyes gyümölcs leves + Pásztor tarhonya + Csemege uborka + Kivi kg+ Kenyér félbarna E+	Kömény leves + Zsemlekocka + Csöben sült karfiol csibefalatokkal + Korpás kenyér (tizó,uzs) +	Alföldi gulyás leves + Túrós csusza + Banán + Kenyér félbarna E+	Csurgatott tojás leves + - Tökfőzelék + Zöldséges fasírt+ Magvas kenyér E+	
Összetevők	En: 1609,2 kcal Zs: 40,5 g Tz: 7,8 g Fe: 49,1 g Sz: 112,1 g Cu: 16,5 g So: 4,8 g	En: 836,8 kcal Zs: 21,4 g Tz: 2,8 g Fe: 29,0 g Sz: 130,4 g Cu: 4,4 g So: 4,7 g	En: 1396,8 kcal Zs: 32,0 g Tz: 7,5 g Fe: 33,0 g Sz: 228,0 g Cu: 24,7 g So: 4,7 g	En: 585,4 kcal Zs: 25,1 g Tz: 1,9 g Fe: 39,5 g Sz: 48,5 g Cu: 1,8 g So: 3,0 g	En: 1246,8 kcal Zs: 48,1 g Tz: 5,0 g Fe: 44,8 g Sz: 157,3 g Cu: 2,2 g So: 5,3 g	En: 731,6 kcal Zs: 33,6 g Tz: 2,0 g Fe: 25,7 g Sz: 77,3 g Cu: 2,8 g So: 4,1 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	glutén, tejféle, diófélék, földimogyoró, szezám, szója	zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás, ,	tejféle, glutén, tojás, ,	glutén, tejféle, , tojás	zeller, tojás, glutén, tejféle,	tojás, glutén, tejféle, szezám, szója	
SEnergia - A	1609,16 kcal	836,82 kcal	1396,8 kcal	585,35 kcal	1246,84 kcal	731,56 kcal	0 kcal
Jelmagyarázat: En - Energia, Fe - Fehérje, Zs - Zsír, Sz - Szénhidrát, Cu - Cukor, Tz - Telített zsírsav							