



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

2018. 19. hét (2018.05.07. - 2018.05.13.)

A menü

Korcsoport: 19 - 69 év

IKR Élelmezési program [V: 3.6.0.12] © Info-Set Kft.

1. / 1. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A	Zöldséges burgonyakrémleves + Piedone kedvence + Párolt rizs + Korpás kenyér (ebéd) + Alma +	Vegyes gyümölcs leves + Parajjal töltött jércemell + Burgonyapüré + Cékla saláta + Magvas kenyér E+	Csontleves + Daragaluska + Zöldborsó főzelék + Virsli (ebéd)+ Korpás kenyér (ebéd) +	Paradicsom leves + Rántott halfilé + Főtt burgonya + Tartármártás + Körte + Kenyér félbarna E+	Erdélyi húsos leves+ Grízes tészta sárgabarack lekvárral+ Alma + Kenyér félbarna E+
Összetevők	En: 1343,9 kcal Zs: 47,0 g Tz: 5,4 g Fe: 47,8 g Sz: 177,2 g Cu: 6,5 g So: 5,6 g	En: 1448,1 kcal Zs: 37,6 g Tz: 9,3 g Fe: 48,5 g Sz: 220,8 g Cu: 29,2 g So: 5,4 g	En: 754,7 kcal Zs: 30,9 g Tz: 8,8 g Fe: 29,3 g Sz: 88,1 g Cu: 16,0 g So: 5,6 g	En: 1080,6 kcal Zs: 25,7 g Tz: 2,7 g Fe: 41,5 g Sz: 159,2 g Cu: 29,3 g So: 3,3 g	En: 1297,5 kcal Zs: 19,8 g Tz: 1,8 g Fe: 33,6 g Sz: 165,0 g Cu: 40,2 g So: 2,8 g
Allergének	zeller, tejféle, glutén, mustár, szója, tojás, hal	tejféle, glutén, , szezám, szója	zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás,	glutén, tojás, hal, , tejféle, mustár,	tejféle, glutén, tojás,
S Energia - A	1343,93 kcal	1448,11 kcal	754,73 kcal	1080,6 kcal	1297,49 kcal

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