



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

2018. 20. hét (2018.05.14. - 2018.05.20.)

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	Píritott tésztaleves + Tökfőzelék + Sajtos fasírt (házi)+ Magvas kenyér E+	Meggy leves + Göngyölt csirkemell + Párolt rizs 1/2 adag + Párolt (mexikói) zöldség 1/2 + Kenyér félbarna E+	Brokkoli krémleves + Veronai penne csirkemell darabokkal+ Alma + Kenyér félbarna E+	Zöldborsó leves + Paradicsom mártás + Húsgombóc + Kuszkusz (1/4 adag)+ Korpás kenyér (ebéd) +	Jókai bableves + Spenótos-sajtos rakott makaróni + Körte + Kenyér félbarna E+
Összetevők	En: 899,1 kcal Zs: 48,7 g Tz: 6,5 g Fe: 29,1 g Sz: 81,3 g Cu: 3,2 g So: 6,3 g	En: 895,8 kcal Zs: 28,2 g Tz: 7,0 g Fe: 33,4 g Sz: 127,5 g Cu: 23,8 g So: 3,8 g	En: 786,5 kcal Zs: 26,4 g Tz: 4,7 g Fe: 39,3 g Sz: 98,7 g Cu: 4,9 g So: 4,5 g	En: 792,2 kcal Zs: 21,7 g Tz: 1,3 g Fe: 27,3 g Sz: 117,3 g Cu: 35,1 g So: 5,8 g	En: 1466,0 kcal Zs: 53,0 g Tz: 10,1 g Fe: 59,9 g Sz: 131,8 g Cu: 8,6 g So: 4,1 g
Allergének	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller, szezámmag	tejféle, glutén, tojás, zeller, hal, szója	zeller, tejféle, tojás, glutén,	zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás	tejféle, glutén,
S Energia - A	899,1 kcal	895,76 kcal	786,49 kcal	792,19 kcal	1466,02 kcal

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