



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

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

2018. 23. hét (2018.06.04. - 2018.06.10.)

A menü

Korcsoport: 19 - 69 év

1. / 1. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A	Csontleves + Daragaluska + Finomfőzelék + Csiberoló házi + Kenyér félbarna E+ Müzli szelet +	Sóska leves + Levesgyöngy + Bolognai mártás + Spagetti+ Sajt feltét + Kenyér félbarna E+ Zöld alma +	Alma leves + Bácskai csirkemáj + Tört burgonya + Fitt káposzta saláta + Kenyér félbarna E+	Lebbencs leves + Lecsós csirkemell + Tökfőzelék + Korpás kenyér (ebéd) +	Alföldi gulyás leves + Tejbedara + Kakaó szórat + Kenyér félbarna E+ Alma +
Összetevők	En: 763,0 kcal Zs: 28,1 g Tz: 4,9 g Fe: 29,7 g Sz: 97,4 g Cu: 15,8 g So: 7,3 g	En: 1096,6 kcal Zs: 44,2 g Tz: 3,9 g Fe: 38,4 g Sz: 133,8 g Cu: 21,2 g So: 3,8 g	En: 881,8 kcal Zs: 32,3 g Tz: 4,7 g Fe: 29,7 g Sz: 116,3 g Cu: 25,2 g So: 3,4 g	En: 625,4 kcal Zs: 23,1 g Tz: 3,8 g Fe: 27,8 g Sz: 74,2 g Cu: 4,2 g So: 5,6 g	En: 932,9 kcal Zs: 24,6 g Tz: 1,7 g Fe: 36,0 g Sz: 142,4 g Cu: 55,9 g So: 4,3 g
Allergének	zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás, diófélék, földimogyoró	tejféle, glutén, , , tojás	tejféle, glutén, , ,	glutén, tejféle	zeller, tojás, glutén, tejféle,
S Energia - A	762,98 kcal	1096,58 kcal	881,75 kcal	625,36 kcal	932,87 kcal

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