



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

2018. 24. hét (2018.06.11. - 2018.06.17.)

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 | Csurgatott tojás leves + Kelkáposzta főzelék + Paprikás szelet (sertés) + Korpás kenyér (ebéd) + | Paradicsom leves + Rántott halfilé szezám+ Főtt burgonya + Majonézes káposztasaláta + Kenyer félbarna E+ | Tavaszi zöldség leves + Tejszínes-ananászos csirketokány+ Párolt rizs + Alma + Kenyér félbarna E+ | Vegyes gyümölcs leves + Búbos hús + Pírított bulgur 1/2 adag + Csöben sült brokkoli 1/2 adag+ Kenyér félbarna E+ | Borscs leves + Stíriai metélt + Alma + Kenyér félbarna E+ |
| Összetevők | En: 686,8 kcal Zs: 32,7 g Tz: 4,3 g Fe: 33,7 g Sz: 60,4 g Cu: 0,8 g So: 3,9 g | En: 1082,8 kcal Zs: 29,9 g Tz: 3,3 g Fe: 42,6 g Sz: 148,9 g Cu: 28,9 g So: 3,5 g | En: 823,4 kcal Zs: 22,7 g Tz: 4,6 g Fe: 36,7 g Sz: 122,5 g Cu: 6,3 g So: 3,9 g | En: 1284,0 kcal Zs: 33,3 g Tz: 3,3 g Fe: 40,5 g Sz: 198,4 g Cu: 23,7 g So: 2,7 g | En: 931,9 kcal Zs: 28,8 g Tz: 4,2 g Fe: 46,1 g Sz: 125,7 g Cu: 28,1 g So: 3,2 g |
| Allergének | tojás, glutén, tejjéle | glutén, tojás, szezám, hal, , mustár, tejjéle | zeller, glutén, hal, szója, tejjéle, tojás, | tejjéle, glutén, tojás, hal, szója, zeller | tejjéle, zeller, glutén, tojás, |
| ΣEnergia - A | 686,8 kcal | 1082,8 kcal | 823,38 kcal | 1283,96 kcal | 931,91 kcal |

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