



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

2018. 26. hét (2018.06.25. - 2018.07.01.)

B 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 - B	Karalábé leves + Bácskai tarhonya+ Tzatziki saláta + Kenyér félbarna E+	Magyaros burgonya leves + Sárgarépa főzelék + Fasírt + Kenyér félbarna E+	Csurgatott tojás leves + Rántott s.borda + Pírított bulgur + Csemege uborka +	Meggy leves + Parajjal töltött jércemell + Párolt rizs + Paraszt saláta + Kenyér félbarna E+	Babgulyás + Almás kocka (f)+ Kenyér félbarna E+
Összetevők	En: 1275,3 kcal Zs: 52,2 g Tz: 20,7 g Fe: 47,3 g Sz: 133,8 g Cu: 4,7 g So: 7,8 g	En: 1042,2 kcal Zs: 42,6 g Tz: 3,7 g Fe: 35,3 g Sz: 124,2 g Cu: 4,7 g So: 8,0 g	En: 1190,7 kcal Zs: 39,0 g Tz: 3,5 g Fe: 44,6 g Sz: 160,3 g Cu: 1,1 g So: 6,8 g	En: 1494,7 kcal Zs: 39,3 g Tz: 5,5 g Fe: 58,8 g Sz: 225,4 g Cu: 45,8 g So: 5,1 g	En: 1598,4 kcal Zs: 50,9 g Tz: 23,1 g Fe: 43,7 g Sz: 237,0 g Cu: 34,3 g So: 4,6 g
Allergének	zeller, glutén, tejféle, tojás	glutén, tejféle, tojás	tojás, glutén	tejféle, glutén, hal, szója, tojás, zeller,	zeller, glutén, tojás, tejféle
S Energia - A	1275,31 kcal	1042,23 kcal	1190,67 kcal	1494,7 kcal	1598,37 kcal

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