



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

2018. 27. hét (2018.07.02. - 2018.07.08.)

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	Lebbencs leves + Zöldborsó főzelék + Fasírt + Korpás kenyér (ebéd) + Alma +	Zöldségkrém leves + Rántott halfilé + Petrezselymes burgonya + Majonézes káposztasaláta + Kenyér félbarna E+	Paradicsom leves + Grill sertéskaraj nyárizöldségekkel+ Pírtott bulgur + Sárgadinnye + Kenyér félbarna E+	Nyári zöldségleves + Csirkemájás sertés tokány + Párolt rizs + Uborka saláta + Kenyér félbarna E+	Alföldi gulyás leves + Rakott álom + Sárgabarack öntet + Kenyér félbarna E+ Őszibarack +
Összetevők	En: 833,0 kcal Zs: 30,2 g Tz: 2,8 g Fe: 28,4 g Sz: 108,8 g Cu: 15,9 g So: 5,2 g	En: 1021,4 kcal Zs: 30,5 g Tz: 3,6 g Fe: 43,4 g Sz: 131,4 g Cu: 6,5 g So: 3,5 g	En: 969,7 kcal Zs: 30,7 g Tz: 5,5 g Fe: 50,7 g Sz: 125,2 g Cu: 27,9 g So: 4,1 g	En: 1128,3 kcal Zs: 25,4 g Tz: 2,8 g Fe: 32,4 g Sz: 112,7 g Cu: 8,7 g So: 4,6 g	En: 975,3 kcal Zs: 25,0 g Tz: 6,3 g Fe: 48,3 g Sz: 139,8 g Cu: 39,1 g So: 2,6 g
Allergének	tejféle, glutén, hal, szója, tojás, zeller	zeller, tejféle, tojás, glutén, hal, , mustár	glutén, tojás, zeller, tejféle,	zeller, , glutén, hal, szója, tejféle, tojás,	zeller, tojás, glutén, tejféle,
ΣEnergia - A	832,97 kcal	1021,36 kcal	969,7 kcal	1128,32 kcal	975,25 kcal

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