



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

2018. 28. hét (2018.07.09. - 2018.07.15.)

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	Májgaluska leves + Tükörtojás + Parajmártás + Csokoládé (szelet) + Kenyér félbarna E+	Francia hagymaleves + Sajtos brokkoli alatt sült csirkemell + Pirított bulgur + Őszibarack + Kenyér félbarna E+	Palóc leves "Gundel módra" + Gránátos kocka + Kenyér félbarna E+	Zöldborsó leves + Vadas szelet + Csőtészta + Alma + Kenyér félbarna E+	Vegyes gyümölcs leves + Paprikás szelet (sertés) + Főtt burgonya + Kovászos uborka + Kenyér félbarna E+
Összetevők	En: 914,4 kcal Zs: 38,2 g Tz: 9,1 g Fe: 31,8 g Sz: 106,1 g Cu: 15,2 g So: 6,2 g	En: 1605,3 kcal Zs: 57,4 g Tz: 14,2 g Fe: 64,2 g Sz: 211,8 g Cu: 4,2 g So: 6,6 g	En: 1198,9 kcal Zs: 34,7 g Tz: 2,6 g Fe: 39,1 g Sz: 175,2 g Cu: 1,1 g So: 8,3 g	En: 1234,8 kcal Zs: 33,3 g Tz: 3,2 g Fe: 54,8 g Sz: 184,9 g Cu: 13,2 g So: 5,6 g	En: 1719,5 kcal Zs: 23,8 g Tz: 2,5 g Fe: 46,4 g Sz: 304,0 g Cu: 41,9 g So: 4,7 g
Allergének	zeller, glutén, tojás, tejféle, diófélék, földimogyoró, szezám, szója	tejféle, glutén,	tejféle, glutén	zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás, mustár,	tejféle, glutén, ,
S Energia - A	914,41 kcal	1605,28 kcal	1198,86 kcal	1234,8 kcal	1719,46 kcal

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