



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

2018. 29. hét (2018.07.16. - 2018.07.22.)

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	Csontleves + Daragaluska + Sült kolbász + Kelkáposzta főzelék + Kenyér félbarna E+	Kerti citromos zöldségleves+ Rántott halfilé szezámos+ Főtt burgonya + Paprika-paradicsom saláta + Kenyér félbarna E+	Sóska leves + Levesgyöngy + Gyros csirkeapró + Pritaminos rizs + Tzatziki saláta + Kenyér félbarna E+	Sárgaborsó leves + Karottás fasírt + Burgonyafőzelék + Kenyér félbarna E+ Müzli szelet +	Bakonyi tarhonya leves kolbásszal+ Káposztás tészta + Sárgadinnye + Kenyér félbarna E+
Összetevők	En: 740,3 kcal Zs: 42,0 g Tz: 10,4 g Fe: 25,1 g Sz: 62,4 g Cu: 0,6 g So: 6,1 g	En: 835,8 kcal Zs: 13,8 g Tz: 1,9 g Fe: 41,1 g Sz: 125,7 g Cu: 8,3 g So: 4,1 g	En: 902,0 kcal Zs: 24,9 g Tz: 3,6 g Fe: 41,1 g Sz: 128,5 g Cu: 15,0 g So: 3,4 g	En: 839,9 kcal Zs: 33,5 g Tz: 3,6 g Fe: 29,8 g Sz: 101,6 g Cu: 9,8 g So: 4,5 g	En: 959,8 kcal Zs: 33,6 g Tz: 16,3 g Fe: 35,5 g Sz: 112,3 g Cu: 5,1 g So: 4,9 g
Allergének	zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás	zeller, tejféle, glutén, szezámmag, tojás, hal, ,	tejféle, glutén, , , hal, szója, tojás, zeller	glutén, tojás, tejféle, diófélék, földimogyoró, szója	tejféle, glutén, tojás, ,
S Energia - A	740,25 kcal	835,84 kcal	901,98 kcal	839,88 kcal	959,84 kcal

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