



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

2018. 30. hét (2018.07.23. - 2018.07.29.)

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	Tarhonya leves + Zöldbab főzelék + Sertés sült (egész) + Kenyér félbarna E+	Brokkoli krémleves + Lasagne + Görögdinnye + Kenyér félbarna E+	Kömény leves + Zsemlekočka + Rántott s.borda + Pirított burgonya (fokhagymás) + Kovászos uborka + Kenyér félbarna E+	Húsleves + Cérnamentélt + Párolt csirkemell + Alma mártás + Pirított dara + Kenyér félbarna E+	Erdélyi csorba húsgombóccal + Túrós batyu + Őszibarack + Kenyér félbarna E+
Összetevők	En: 619,7 kcal Zs: 26,2 g Tz: 2,9 g Fe: 30,4 g Sz: 62,0 g Cu: 2,7 g So: 4,6 g	En: 1383,9 kcal Zs: 42,4 g Tz: 13,3 g Fe: 62,4 g Sz: 183,5 g Cu: 34,3 g So: 3,1 g	En: 798,4 kcal Zs: 21,7 g Tz: 1,4 g Fe: 29,3 g Sz: 105,8 g Cu: 2,5 g So: 5,5 g	En: 640,5 kcal Zs: 12,1 g Tz: 2,1 g Fe: 32,6 g Sz: 101,3 g Cu: 24,9 g So: 4,4 g	En: 626,0 kcal Zs: 28,4 g Tz: 7,8 g Fe: 17,2 g Sz: 72,0 g Cu: 5,7 g So: 2,3 g
Allergének	glutén, tojás, tejféle	zeller, tejféle, tojás, glutén,	tejféle, glutén, , tojás, ,	zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás,	zeller, tejféle, tojás, glutén,
S Energia - A	619,71 kcal	1383,92 kcal	798,4 kcal	640,49 kcal	626 kcal

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