



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

IKR Élelmezési program [V: 4.0.0.10] © Info-Set Kft.

2018. 31. hét (2018.07.30. - 2018.08.05.)

A menü

Korcsoport: 19 - 69 év, Energia szükséglet: 700 - 900kcal/fő/nap

1. / 1. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A	Paradicsom mártás + Kenyér félbarna E+ Túró rudi + Főtt burgonya 1/4 adag + Reszelt tészta + Töltött paprika +	Alma + Kenyér félbarna E+ Uborka saláta + Pásztor tarhonya + Meggy leves +	Csiberoló házi + Lebbencs leves + Zöldborsó főzelék + Korpás kenyér (ebéd) +	Zöldbab leves + Fitt káposzta saláta + Petrezselymes burgonya + Rántott halfilé +	Grízes tészta sárgabarack lekvárral+ Kenyér félbarna E+ Nektarin+ Pikáns csirkeraguleves+
Összetevők	En: 813,0 kcal Zs: 24,0 g Tz: 6,6 g Fe: 25,7 g Sz: 120,1 g Cu: 45,2 g So: 3,8 g	En: 987,8 kcal Zs: 32,5 g Tz: 7,5 g Fe: 29,6 g Sz: 141,1 g Cu: 30,1 g So: 4,2 g	En: 803,1 kcal Zs: 28,2 g Tz: 4,2 g Fe: 32,9 g Sz: 102,6 g Cu: 15,9 g So: 5,4 g	En: 866,6 kcal Zs: 26,5 g Tz: 4,2 g Fe: 38,5 g Sz: 108,6 g Cu: 3,2 g So: 4,6 g	En: 840,6 kcal Zs: 19,4 g Tz: 4,0 g Fe: 28,6 g Sz: 137,4 g Cu: 23,3 g So: 3,0 g
Allergének	glutén, tejféle, tojás	glutén, , tojás, tejféle	glutén, tojás, , tejféle, hal, szója, zeller	tejféle, glutén, , , tojás, hal	glutén, tojás, , zeller
S Energia - A	813,05 kcal	987,82 kcal	803,14 kcal	866,6 kcal	840,57 kcal

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