



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.)

B menü

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

1. / 1. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - B	<b>Reszelt tészta + Sóskamártás + Húsgombóc + Főtt burgonya 1/4 adag + Túró rudi + Kenyér félbarna E+</b>	<b>Meggy leves + Sertés pörkölt + Orsótészta + Uborka saláta + Alma + Kenyér félbarna E+</b>	<b>Lebbencs leves + Frankfúrti tokány + Párolt rizs + Korpás kenyér (ebéd) +</b>	<b>Zöldbab leves + Sajtos cukkini alatt sült csirkemell + Zöldséges bulgur + Kenyér félbarna E+</b>	<b>Pikáns csirkeraguleves+ Vargabéles + Nektarin+ Kenyér félbarna E+</b>
Összetevők	En: 1229,2 kcal Zs: 36,7 g Tz: 7,5 g Fe: 37,8 g Sz: 182,2 g Cu: 54,0 g So: 4,2 g	En: 3270,2 kcal Zs: 48,4 g Tz: 3,8 g Fe: 91,6 g Sz: 219,8 g Cu: 54,8 g So: 4,4 g	En: 1498,8 kcal Zs: 45,7 g Tz: 7,7 g Fe: 37,7 g Sz: 151,8 g Cu: 1,3 g So: 6,8 g	En: 1629,9 kcal Zs: 33,0 g Tz: 4,3 g Fe: 72,5 g Sz: 264,1 g Cu: 10,1 g So: 7,8 g	En: 1128,3 kcal Zs: 39,3 g Tz: 12,6 g Fe: 52,9 g Sz: 138,2 g Cu: 24,3 g So: 3,7 g
Allergének	glutén, tojás, tejféle	tejféle, glutén, , ,	szója, glutén, hal, tejféle, tojás, zeller	tejféle, glutén	zeller, tejféle, glutén, tojás,
Σ Energia - A	1229,2 kcal	3270,22 kcal	1498,76 kcal	1629,94 kcal	1128,27 kcal

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