



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

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

2018. 32. hét (2018.08.06. - 2018.08.12.)

A menü

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

1. / 1. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A	Csurgatott tojás leves + Zsemlekocka + Rakott zöldbab + Müzli szelet + Kenyér félbarna E+	Karalábé leves + Lecsós csirkemell + Párolt rizs + Sárgadinnye + Kenyér félbarna E+	Sóska leves + Levesgyöngy + Csirkemájjal töltött sertés borda + Burgonyapüré + Paprika saláta + Kenyér félbarna E+	Csontleves + Daragaluska + Vegyes gyümölcs mártás + Párolt sertésszelet + Kenyér félbarna E+	Savanyú burgonya leves sertés hússal+ Csöben sült gazdagon + Őszibarack + Kenyér félbarna E+
Összetevők	En: 841,3 kcal Zs: 39,7 g Tz: 3,4 g Fe: 26,2 g Sz: 90,6 g Cu: 7,9 g So: 2,5 g	En: 719,8 kcal Zs: 19,8 g Tz: 2,6 g Fe: 28,1 g Sz: 107,2 g Cu: 3,9 g So: 5,2 g	En: 910,8 kcal Zs: 33,5 g Tz: 8,0 g Fe: 34,9 g Sz: 113,7 g Cu: 27,1 g So: 5,2 g	En: 1292,5 kcal Zs: 17,8 g Tz: 1,3 g Fe: 37,6 g Sz: 232,8 g Cu: 24,9 g So: 4,2 g	En: 1257,4 kcal Zs: 34,3 g Tz: 2,6 g Fe: 43,0 g Sz: 119,2 g Cu: 7,7 g So: 2,4 g
Allergének	tojás, glutén, tejféle, diófélék, földimogyoró, szója	zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás,	tejféle, glutén, , tojás,	zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás, ,	tejféle, glutén, tojás, mustár, szója,
S Energia - A	841,26 kcal	719,76 kcal	910,79 kcal	1292,48 kcal	1257,4 kcal

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