



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

# ÉTLAP

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

2018. 33. hét (2018.08.13. - 2018.08.19.)

B menü

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

1. / 1. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd -B	<b>Píritott tésztaleves + Rakott burgonya + Kovászos uborka + Alma + Kenyér félbarna E+</b>	<b>Zabgaluska leves + Paradicsomos káposzta + Sertés flekken + Kenyér félbarna E+</b>	<b>Brokkoli krémleves + Sertés rizottó + Uborka saláta + Kenyér félbarna E+ Sárgadinnye +</b>	<b>Paradicsom leves + Bácskai tarhonya+ Káposzta saláta + Kenyér félbarna E+</b>	<b>Betyár gulyás + Túrófánk, édes tejföllel + Nektarin+ Kenyér félbarna E+</b>
Összetevők	En: 1709,5 kcal Zs: 78,9 g Tz: 27,8 g Fe: 56,1 g Sz: 158,4 g Cu: 2,0 g So: 10,6 g	En: 1135,3 kcal Zs: 40,7 g Tz: 3,3 g Fe: 44,4 g Sz: 140,9 g Cu: 37,9 g So: 2,8 g	En: 1690,2 kcal Zs: 35,1 g Tz: 5,4 g Fe: 48,6 g Sz: 160,5 g Cu: 12,5 g So: 5,4 g	En: 1529,1 kcal Zs: 49,4 g Tz: 20,5 g Fe: 49,7 g Sz: 197,8 g Cu: 54,1 g So: 6,1 g	En: 2194,3 kcal Zs: 145,6 g Tz: 26,5 g Fe: 57,1 g Sz: 158,8 g Cu: 23,8 g So: 6,0 g
Allergének	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller, mustár	zeller, glutén, tojás,	zeller, tejféle, tojás, glutén,	glutén, tojás, tejféle,	soja, tejféle, tojás, glutén,
S Energia - A	1709,5 kcal	1135,3 kcal	1690,25 kcal	1529,06 kcal	2194,29 kcal

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