



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

# ÉTLAP

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

2018. 35. hét (2018.08.27. - 2018.09.02.)

B menü

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

1. / 1. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - B	<b>Kömény leves + Zsemlekocka + Temesvári sertéstokány + Párolt rizs + Kenyér félbarna E+ Őszibarack +</b>	<b>Zöldborsó leves + Pusztai peccsenye + Burgonyapüré + Paprika saláta + Kenyér félbarna E+</b>	<b>Zöldségkrém leves + Milánész + Csemege uborka + Kenyér félbarna E+</b>	<b>Tarhonya leves + Cukkínis lecsó virsli+ Kenyér félbarna E+</b>	<b>Roszttyóka leves + Káposztás tészta + Kenyér félbarna E+ Alma +</b>
Összetevők	En: 1456,3 kcal Zs: 54,5 g Tz: 5,1 g Fe: 46,9 g Sz: 189,1 g Cu: 2,5 g So: 7,4 g	En: 1334,2 kcal Zs: 49,5 g Tz: 8,9 g Fe: 52,7 g Sz: 163,1 g Cu: 18,5 g So: 10,1 g	En: 1291,8 kcal Zs: 41,9 g Tz: 4,4 g Fe: 45,3 g Sz: 171,8 g Cu: 12,5 g So: 3,6 g	En: 936,4 kcal Zs: 42,9 g Tz: 10,1 g Fe: 29,0 g Sz: 103,8 g Cu: 0,7 g So: 6,6 g	En: 1350,9 kcal Zs: 45,3 g Tz: 2,4 g Fe: 45,3 g Sz: 185,2 g Cu: 10,9 g So: 5,2 g
Allergének	tejféle, glutén, hal, szója, tojás, zeller	zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás,	zeller, tejféle, tojás, glutén,	glutén, tojás, szója	tejféle, tojás, glutén,
S Energia - A	1456,3 kcal	1334,18 kcal	1291,79 kcal	936,44 kcal	1350,93 kcal

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