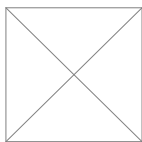


| Étkezés | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|-------------|--|---|---|--|--|
| Reggeli - A | Tea + Felvágott csirkemell, pulykamell sonka + Vaj + Kenyér félbarna R,V+ | Tej + Sajtos csiga (f)+ | Kakaó + Tojáskrém + Kockasajt + Retek csomó + Kenyér félbarna R,V+ | Tej + Zala felvágott + Margarin + Retek csomó + Kenyér félbarna R,V+ | Tea + Tejfölös-túró + Kifli nagy + |
| Összetevők | En: 370,3 kcal Zs: 13,8 g Tz: 9,8 g Fe: 8,7 g Sz: 50,8 g Cu: 13,2 g So: 1,5 g | En: 136,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 11,7 g Cu: 11,7 g So: - | En: 486,7 kcal Zs: 16,0 g Tz: 3,2 g Fe: 19,3 g Sz: 63,5 g Cu: 24,1 g So: 1,3 g | En: 393,5 kcal Zs: 13,3 g Tz: 2,6 g Fe: 16,1 g Sz: 49,8 g Cu: 11,9 g So: 1,2 g | En: 107,7 kcal Zs: 3,3 g Tz: 1,0 g Fe: 4,8 g Sz: 14,5 g Cu: 13,7 g So: 0,0 g |
| Allergének | szója, tejféle, glutén | tejféle | glutén, tejféle, mustár, tojás, | tejféle, szója, , glutén | tejféle |
| Tízórai - A | Kakaó + Briós + | Tejturmix barackos házi+ Bordás + | Tej + Vaj snidlinges + Kenyér félbarna T,U+ | Tejescávé + Vajaspogácsa + | Tej + Főtt tojás + Margarin + Kenyér félbarna T,U+ |
| Összetevők | En: 373,7 kcal Zs: 10,1 g Tz: 1,9 g Fe: 12,8 g Sz: 55,4 g Cu: 27,6 g So: 0,5 g | En: 327,8 kcal Zs: 6,2 g Tz: 3,4 g Fe: 10,1 g Sz: 58,0 g Cu: 33,1 g So: 10,4 g | En: 404,8 kcal Zs: 18,9 g Tz: 8,9 g Fe: 12,4 g Sz: 43,6 g Cu: 11,8 g So: 0,8 g | En: 361,3 kcal Zs: 14,2 g Tz: 4,3 g Fe: 11,0 g Sz: 45,2 g Cu: 23,3 g So: 1,3 g | En: 388,8 kcal Zs: 14,4 g Tz: 1,0 g Fe: 18,0 g Sz: 43,8 g Cu: 11,8 g So: 0,9 g |
| Allergének | glutén, tejféle, tojás | tejféle, glutén, tojás | tejféle, glutén | tejféle, glutén, tojás | tejféle, tojás, glutén |
| Ebéd - A | Lebbencs leves + Sóskamártás + Húsgombóc + Kuskusz (1/4 adag)+ Magvas kenyér E+ | Tárkonyos zöldségleves + Must.-fokhagym. mártásban sült cs.comb+ Curry-s rizs+ Sült tök + Kenyér félbarna E+ | Tejes karfiol leves + Rántott halfilé szezámos+ Főtt burgonya + Tartármártás + Mandarin + Kenyér félbarna E+ | Meggy leves + Budapest ragu+ Párolt rizs + Céklás vitamin saláta + Kenyér félbarna E+ | Nyírségi gazdag leves + Mákos metélt+ Alma + Kenyér félbarna E+ |
| Összetevők | En: 847,2 kcal Zs: 26,9 g Tz: 1,6 g Fe: 25,9 g Sz: 121,0 g Cu: 30,5 g So: 4,7 g | En: 1267,5 kcal Zs: 57,8 g Tz: 7,5 g Fe: 46,8 g Sz: 142,7 g Cu: 2,3 g So: 5,7 g | En: 967,6 kcal Zs: 28,2 g Tz: 2,7 g Fe: 43,0 g Sz: 124,8 g Cu: 5,9 g So: 4,7 g | En: 1018,4 kcal Zs: 26,0 g Tz: 4,0 g Fe: 33,8 g Sz: 161,0 g Cu: 25,0 g So: 3,8 g | En: 963,5 kcal Zs: 30,3 g Tz: 3,9 g Fe: 36,2 g Sz: 138,3 g Cu: 24,8 g So: 3,5 g |
| Allergének | tejféle, glutén, tojás, szezámmag, szója | zeller, mustár, tejféle, glutén, hal, szója, tojás, | zeller, tejféle, glutén, tojás, hal, szezámmag, , mustár, | tejféle, glutén, , hal, szója, tojás, zeller, diófélék | tejféle, zeller, tojás, glutén, |
| Uzsonna - A | Kenőmájas + Retek csomó + Graham kenyér T,U+ | Zöldfűszeres fetakrém+ Rozsos kenyér (ebéd)+ | Kefír + Diákrúd + | Sajt mozzarella + Dió + Magvas kenyér T,U + | Felvágott cigánysonka + Vajkrém natúr + Kenyér félbarna T,U+ |
| Összetevők | En: 227,2 kcal Zs: 8,0 g Tz: 1,0 g Fe: 9,4 g Sz: 25,3 g Cu: 0,1 g So: 1,6 g | En: 167,4 kcal Zs: 5,3 g Tz: 2,2 g Fe: 3,2 g Sz: 22,6 g Cu: 0,8 g So: 0,7 g | En: 209,1 kcal Zs: 5,7 g Tz: 3,5 g Fe: 9,2 g Sz: 29,4 g Cu: 4,6 g So: 0,9 g | En: 371,9 kcal Zs: 18,8 g Tz: 3,5 g Fe: 16,0 g Sz: 32,1 g Cu: 0,4 g So: 1,6 g | En: 251,7 kcal Zs: 9,6 g Tz: 4,6 g Fe: 7,8 g Sz: 32,3 g Cu: 0,3 g So: 1,5 g |
| Allergének | glutén | tejféle, glutén | tejféle, glutén | tejféle, diófélék, glutén, szezámmag, szója | szója, tejféle, glutén |



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

IKR Élelmezési program [V: 3.5.1.5] © Info-Set Kft.

2018. 2. hét (2018.01.08. - 2018.01.14.)

Iskola

Korcsoport: 7 - 10 év, Energia szükséglet: 1100 - 1320kcal/fő/nap

2. / 2. oldal

| Étkezés | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|----------------------|--|--|--|---|--|
| Vacsora - A | Hot-dog + Poharas tej + | Spenótos-gombás csirkemell pennével+ Kenyér félbarna R,V+ | Gyümölcs joghurt + Szalámi (Ausztria) + Vaj + Zsemle + | Tea + Kukorica saláta lilahagymával + Fasírt + Kenyér félbarna R,V+ | - |
| Összetevők | En: 549,1 kcal Zs: 23,0 g Tz: 10,1 g Fe: 24,6 g Sz: 60,2 g Cu: 12,1 g So: 1,8 g | En: 725,3 kcal Zs: 214,7 g Tz: 4,5 g Fe: 41,3 g Sz: 106,6 g Cu: 2,2 g So: 1,7 g | En: 448,9 kcal Zs: 25,0 g Tz: 14,1 g Fe: 10,9 g Sz: 29,5 g Cu: 16,4 g So: 1,6 g | En: 610,4 kcal Zs: 17,4 g Tz: 0,9 g Fe: 21,5 g Sz: 87,9 g Cu: 24,8 g So: 2,3 g | En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - |
| Allergének | mustár, szója, glutén, tejféle | tejféle, glutén | tejféle, , glutén | glutén, tojás | |
| S Energia - A | 2367,63 kcal | 2624,39 kcal | 2517,08 kcal | 2755,57 kcal | 1711,64 kcal |

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