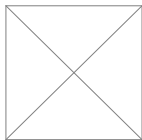


| Étkezés | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|-------------|---|---|---|---|--|
| Reggeli - A | Tejeskávé + Vajkrém natúr + Diákcsemege + Kenyér félbarna R,V+ | Tea + Bundás kenyér + | Tej + Túrós batyu + | Kakaó + Sajtkrém + Olasz felvágott + Kenyér félbarna R,V+ | Tea + Szalámi (Túrista) + Sajtkrém + Kenyér félbarna R,V+ |
| Összetevők | En: 517,5 kcal Zs: 22,2 g Tz: 6,7 g Fe: 17,0 g Sz: 59,9 g Cu: 22,6 g So: 1,2 g | En: 333,3 kcal Zs: 11,3 g Tz: 0,2 g Fe: 10,2 g Sz: 45,1 g Cu: 12,9 g So: 0,8 g | En: 400,4 kcal Zs: 19,4 g Tz: 7,0 g Fe: 13,6 g Sz: 40,3 g Cu: 16,9 g So: 0,5 g | En: 482,6 kcal Zs: 166,2 g Tz: 4,9 g Fe: 19,3 g Sz: 62,3 g Cu: 24,0 g So: 1,4 g | En: 365,5 kcal Zs: 161,7 g Tz: 5,8 g Fe: 10,9 g Sz: 52,6 g Cu: 14,5 g So: 1,7 g |
| Allergének | tejféle, glutén | glutén, tojás | tejféle, glutén, tojás | glutén, tejféle, szója | tejféle, glutén |
| Tízórai - A | Ívólé 100%-os /alma/ + Sajtos rúd + | Tej + Orosházi banán + | Tejturmix epres házi + Vajkrém magyaros + Korpás kenyér (tízó,uzs) + | Tej + Csokoládés müzli + | Tea + Vaj + Méz mini (tízórai)+ Kenyér félbarna T,U+ |
| Összetevők | En: 291,1 kcal Zs: 10,2 g Tz: 5,7 g Fe: 4,1 g Sz: 44,9 g Cu: 24,5 g So: 1,0 g | En: 317,6 kcal Zs: 9,8 g Tz: 1,9 g Fe: 12,0 g Sz: 44,1 g Cu: 16,8 g So: 0,2 g | En: 393,8 kcal Zs: 14,0 g Tz: 3,8 g Fe: 11,7 g Sz: 52,2 g Cu: 23,3 g So: 0,8 g | En: 313,2 kcal Zs: 14,0 g Tz: 4,1 g Fe: 11,5 g Sz: 34,1 g Cu: 19,0 g So: 0,1 g | En: 353,8 kcal Zs: 12,8 g Tz: 8,9 g Fe: 5,0 g Sz: 53,2 g Cu: 13,0 g So: 0,8 g |
| Allergének | glutén, tejféle | tejféle | tejféle, glutén | tejféle, glutén, szója | tejféle, , glutén |
| Ebéd - A | Kömény leves + Zsemlekocka + Tökfőzelék + Spenótos csibefasírt + Csokoládé (szelet) + Kenyér félbarna E+ | Zellerkrém leves + Levesgyöngy + Göngyölt csirkemell + Pirított köles 1/2 adag + Párolt zöldség 1/2 + Kenyér félbarna E+ | Pirított tarhonya leves+ Sült kolbász + Burgonyafőzelék + Kenyér félbarna E+ | Csontleves + Daragaluska + Kínai édes-savanyú pulykaragu + Párolt rizs + Mandarin + Korpás kenyér (ebéd) + | Frankfurti leves + Rakott álmom + Körte + Kenyér félbarna E+ |
| Összetevők | En: 720,8 kcal Zs: 35,6 g Tz: 7,1 g Fe: 26,3 g Sz: 71,3 g Cu: 16,7 g So: 5,1 g | En: 708,3 kcal Zs: 30,8 g Tz: 5,1 g Fe: 31,3 g Sz: 74,8 g Cu: 2,3 g So: 5,3 g | En: 788,0 kcal Zs: 42,8 g Tz: 9,2 g Fe: 23,7 g Sz: 72,6 g Cu: 3,0 g So: 5,0 g | En: 836,8 kcal Zs: 24,5 g Tz: 3,5 g Fe: 28,7 g Sz: 125,3 g Cu: 2,1 g So: 5,3 g | En: 927,8 kcal Zs: 26,5 g Tz: 8,9 g Fe: 43,0 g Sz: 126,1 g Cu: 36,5 g So: 2,5 g |
| Allergének | glutén, tejféle, tojás, diófélék, földimogyoró, szezám, szója | tejféle, zeller, tojás, glutén, , | glutén, tojás, , tejféle | glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller, , , | tejféle, szója, glutén, tojás, |
| Uzsonna - A | Felvágott tavaszi + Margarin + Retek csomó + Rozsos kenyér + | Sajtkrém búzacsrás+ Uborka + Graham kenyér T,U+ | Halpástétom + Uborka + Magvas kenyér T,U + | Gyümölcs joghurt + Magvas kifli + | Zala krém + Magvas kenyér T,U + |
| Összetevők | En: 225,7 kcal Zs: 7,1 g Tz: 4,5 g Fe: 3,0 g Sz: 31,6 g Cu: 0,2 g So: 1,2 g | En: 208,4 kcal Zs: 155,5 g Tz: 3,7 g Fe: 8,5 g Sz: 27,9 g Cu: 1,6 g So: 1,2 g | En: 372,0 kcal Zs: 68,1 g Tz: 1,3 g Fe: 18,1 g Sz: 31,1 g Cu: 0,8 g So: 1,3 g | En: 199,3 kcal Zs: 3,8 g Tz: 1,8 g Fe: 6,3 g Sz: 19,9 g Cu: 16,1 g So: 0,8 g | En: 196,1 kcal Zs: 5,1 g Tz: 1,8 g Fe: 6,5 g Sz: 29,7 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g |
| Allergének | glutén, szója, tejféle | glutén, tejféle, | tojás, mustár, tejféle, , glutén, szezám, szója | tejféle, glutén, szezám, szója | soja, tejféle, glutén, szezám |



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

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

2018. 3. hét (2018.01.15. - 2018.01.21.)

Iskola

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

2. / 2. oldal

| Étkezés | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|---------------|--|---|---|---|--|
| Vacsora - A | Tea + Hamburger + | Bakonyi sertés szelet+ Galuska + Kenyér félbarna R,V+ | Tea + Olivier saláta + Kenyér félbarna R,V+ | Burgonyapaprikás kolbásszal + Csemege uborka + Kenyér félbarna R,V+ | - |
| Összetevők | En: 289,0 kcal Zs: 7,9 g Tz: 1,1 g Fe: 10,2 g Sz: 42,7 g Cu: 14,3 g So: 1,3 g | En: 856,3 kcal Zs: 26,1 g Tz: 2,2 g Fe: 35,2 g Sz: 114,9 g Cu: 0,4 g So: 4,9 g | En: 614,4 kcal Zs: 22,2 g Tz: 2,3 g Fe: 16,2 g Sz: 83,0 g Cu: 14,3 g So: 2,8 g | En: 752,8 kcal Zs: 24,8 g Tz: 16,0 g Fe: 26,2 g Sz: 85,8 g Cu: 0,7 g So: 4,1 g | En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - |
| Allergének | mustár, tejféle, glutén | tejféle, tojás, glutén | tojás, mustár, szója, glutén | glutén | |
| S Energia - A | 2044,01 kcal | 2423,89 kcal | 2568,57 kcal | 2584,65 kcal | 1843,14 kcal |

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