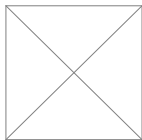


Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A	<b>Tea + Főtt virsli + Mustár + Korpás kenyér (reggeli, vacsora) + Margarin +</b>	<b>Kakaó + Kalács (reggeli)+ Jam mini + Korpás kenyér (reggeli, vacsora) + Margarin +</b>	<b>Tejeskávé + Fatörzs kifli +</b>	<b>Tea + Krém túró (90gr) + Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Ívólé 100%-os /narancs/ + Felvágott tavaszi + Margarin + Kenyér félbarna R,V+</b>
Összetevők	En: 450,1 kcal Zs: 18,7 g Tz: 7,2 g Fe: 17,3 g Sz: 50,5 g Cu: 14,1 g So: 2,1 g	En: 431,5 kcal Zs: 12,4 g Tz: 2,4 g Fe: 12,4 g Sz: 68,4 g Cu: 26,3 g So: 0,5 g	En: 365,8 kcal Zs: 10,0 g Tz: 2,0 g Fe: 12,4 g Sz: 55,2 g Cu: 27,0 g So: 0,5 g	En: 441,4 kcal Zs: 8,5 g Tz: 0,2 g Fe: 19,2 g Sz: 53,6 g Cu: 12,9 g So: 0,9 g	En: 357,7 kcal Zs: 6,6 g Tz: 4,3 g Fe: 8,3 g Sz: 63,1 g Cu: 24,5 g So: 1,5 g
Allergének	szója, mustár, glutén	glutén, tejszíne, tojás,	tejszíne, glutén, tojás	tejszíne, glutén	glutén, szója, tejszíne
Tízórai - A	<b>Tej + Sajtkrém + Zöldpaprika kg + Korpás kenyér (tízó,uzs) +</b>	<b>Tej + Natúr kukorica pehely +</b>	<b>Tej + Sajtkrém házi + Magvas kenyér T,U +</b>	<b>Kakaó + Korpás kifli +</b>	<b>Tejeskávé + Paníni +</b>
Összetevők	En: 345,1 kcal Zs: 161,0 g Tz: 2,9 g Fe: 15,1 g Sz: 43,1 g Cu: 13,3 g So: 1,1 g	En: 286,8 kcal Zs: 6,8 g Tz: 0,1 g Fe: 10,3 g Sz: 44,8 g Cu: 13,2 g So: 0,3 g	En: 396,7 kcal Zs: 17,6 g Tz: 0,7 g Fe: 15,7 g Sz: 41,5 g Cu: 11,8 g So: 1,3 g	En: 314,0 kcal Zs: 7,7 g Tz: 0,6 g Fe: 12,8 g Sz: 46,5 g Cu: 22,8 g So: 0,8 g	En: 314,3 kcal Zs: 7,4 g Tz: 0,7 g Fe: 11,5 g Sz: 49,2 g Cu: 23,6 g So: 0,6 g
Allergének	tejszíne, glutén	tejszíne	tejszíne, glutén, szezámmag, szója	glutén, tejszíne	tejszíne, glutén
Ebéd - A	<b>Zöldborsó leves + Paradicsom mártás + Húsgombóc + Alma + Kenyér félbarna E+</b>	<b>Francia zöldség leves + Sajtos bundában sült harcsa + Burgonyapüré + Fitt káposzta saláta + Kenyér félbarna E+</b>	<b>Scsí leves+ Diós metélt + Narancs + Kenyér félbarna E+</b>	<b>Magyaros burgonya leves + Szárzabb főzelék + Tojás pörkölt + Mákos-meggyes sütemény + Kenyér félbarna E+</b>	<b>Karalábé leves + Sült csirkecomb + Rizi-bizi + Vegyes befőtt + Kenyér félbarna E+</b>
Összetevők	En: 743,1 kcal Zs: 22,0 g Tz: 1,2 g Fe: 24,6 g Sz: 109,0 g Cu: 35,1 g So: 5,7 g	En: 1207,0 kcal Zs: 49,0 g Tz: 13,5 g Fe: 61,4 g Sz: 120,7 g Cu: 6,2 g So: 7,5 g	En: 1389,3 kcal Zs: 51,9 g Tz: 2,8 g Fe: 35,5 g Sz: 127,1 g Cu: 24,9 g So: 2,0 g	En: 943,6 kcal Zs: 32,9 g Tz: 3,5 g Fe: 32,2 g Sz: 125,0 g Cu: 13,5 g So: 5,5 g	En: 846,6 kcal Zs: 35,9 g Tz: 6,6 g Fe: 35,0 g Sz: 95,0 g Cu: 3,5 g So: 5,8 g
Allergének	zeller, glutén, hal, szója, tejszíne, tojás	zeller, glutén, tojás, tejszíne, hal,	tejszíne, glutén, diófélék, tojás,	glutén, tejszíne, tojás, mustár, szója, zeller	zeller, glutén, tojás,
Uzsonna - A	<b>Kenőmáj (gyulai) + Rozsos kenyér +</b>	<b>Mogyorókrém + Kenyér félbarna T,U+</b>	<b>Párizsi felvágott (sertés) + Margarin + Korpás kenyér (tízó,uzs) +</b>	<b>Lapka sajt + Vaj + Retek csomó + Graham kenyér T,U+</b>	<b>Körözött 50gr-os tömlős + Kukoricás kenyér + Kivi kg+</b>
Összetevők	En: 237,3 kcal Zs: 8,0 g Tz: 0,4 g Fe: 4,6 g Sz: 30,1 g Cu: - So: 1,3 g	En: 378,1 kcal Zs: 12,7 g Tz: 4,4 g Fe: 6,0 g Sz: 57,5 g Cu: 24,9 g So: 0,8 g	En: 215,1 kcal Zs: 6,9 g Tz: 2,4 g Fe: 7,1 g Sz: 28,9 g Cu: 0,3 g So: 1,3 g	En: 764,1 kcal Zs: 54,6 g Tz: 32,2 g Fe: 33,7 g Sz: 31,0 g Cu: 2,1 g So: 2,8 g	En: 226,3 kcal Zs: 2,5 g Tz: 1,6 g Fe: 7,5 g Sz: 37,0 g Cu: 1,2 g So: 1,6 g
Allergének	glutén	diófélék, földimogyoró, glutén	tejszíne, glutén	tejszíne, , glutén	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. 4. hét (2018.01.22. - 2018.01.28.)**

**Iskola**

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

2. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Vacsora - A	<b>Ívólé 100%-os /narancs/ + Vaj + Csülök sonka + Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Grill csirkecomb + Párolt rizs + Csemege uborka + Kenyér félbarna E+</b>	<b>Kefír + Sertés sült (egész) + Sajtkrém 50gr-os + Zsemle +</b>	<b>Túrógombóc fahéjas öntettel +</b>	<b>-</b>
Összetevők	En: 427,5 kcal Zs: 14,0 g Tz: 9,4 g Fe: 9,2 g Sz: 62,7 g Cu: 24,5 g So: 1,4 g	En: 781,8 kcal Zs: 26,8 g Tz: 5,6 g Fe: 31,8 g Sz: 96,7 g Cu: 1,4 g So: 3,3 g	En: 371,7 kcal Zs: 13,2 g Tz: 3,5 g Fe: 28,4 g Sz: 32,2 g Cu: 4,7 g So: 2,2 g	En: 739,5 kcal Zs: 39,6 g Tz: 9,2 g Fe: 32,7 g Sz: 61,6 g Cu: 29,3 g So: 2,0 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	tejféle, szója, glutén	glutén, tojás, zeller, hal, szója, tejféle,	tejféle, , , glutén	tejféle, glutén, tojás	
<b>Σ</b> Energia - A	2203,06 kcal	3085,16 kcal	2738,61 kcal	3202,59 kcal	1744,99 kcal

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