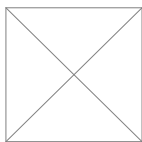


Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A	<b>Tea + Kenőmájás + Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Tej + Főtt tojás + Margarin + Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Tejeskávé + Méz mini (reggeli)+ Margarin + Kalács (reggeli)+</b>	-	-
Összetevők	En: 316,7 kcal Zs: 7,5 g Tz: 0,2 g Fe: 9,6 g Sz: 50,3 g Cu: 12,9 g So: 1,6 g	En: 414,9 kcal Zs: 14,5 g Tz: 1,0 g Fe: 18,8 g Sz: 49,1 g Cu: 11,9 g So: 1,1 g	En: 394,9 kcal Zs: 12,0 g Tz: 2,4 g Fe: 11,5 g Sz: 58,3 g Cu: 26,3 g So: 0,5 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	glutén	tejféle, tojás, glutén	tejféle, glutén, , tojás		
Tízórai - A	<b>Tej + Kalács (tízórai)+</b>	<b>Tejeskávé + Szundi (mákkal szórt) +</b>	<b>Tea + Vaníliás krémtúró (házi) + Kenyér félbarna T,U+</b>	-	-
Összetevők	En: 294,0 kcal Zs: 9,3 g Tz: 1,6 g Fe: 11,4 g Sz: 39,2 g Cu: 15,5 g So: 0,4 g	En: 318,4 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	En: 332,8 kcal Zs: 5,7 g Tz: 1,4 g Fe: 9,9 g Sz: 59,0 g Cu: 26,7 g So: 0,8 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	tejféle, glutén, tojás	tejféle, glutén	tejféle, glutén		
Ebéd - A	<b>Csurgatott tojás leves + Zöldbab főzelék + Palóc pecsenye + Kenyér félbarna E+ Alma +</b>	<b>Vegyes gyümölcs leves + Bolognai mártás + Spagetti+ Sajt feltét + Kenyér félbarna E+ Mandarin +</b>	<b>Zöldség leves + Mustáros csirkemáj+ Tört burgonya + Csemege uborka + Kenyér félbarna E+</b>	-	-
Összetevők	En: 668,0 kcal Zs: 31,1 g Tz: 2,3 g Fe: 29,3 g Sz: 65,3 g Cu: 2,7 g So: 3,6 g	En: 1514,7 kcal Zs: 39,9 g Tz: 4,0 g Fe: 39,3 g Sz: 240,4 g Cu: 30,8 g So: 3,1 g	En: 634,8 kcal Zs: 16,8 g Tz: 0,9 g Fe: 33,0 g Sz: 79,6 g Cu: 1,4 g So: 4,5 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	tojás, glutén, tejféle	tejféle, glutén, , tojás	zeller, glutén, mustár, tejféle, ,		
Uzsonna - A	<b>Pizzás szendvicskrém + Kenyér félbarna T,U+</b>	<b>Kockasajt + Diákrúd +</b>	<b>Gyümölcs joghurt + Tönkölybúzas pogácsa +</b>	-	-
Összetevők	En: 214,9 kcal Zs: 6,0 g Tz: 1,6 g Fe: 6,6 g Sz: 32,0 g Cu: 0,2 g So: 1,1 g	En: 173,1 kcal Zs: 4,7 g Tz: 2,8 g Fe: 6,2 g Sz: 25,6 g Cu: 1,6 g So: 0,9 g	En: 274,4 kcal Zs: 9,8 g Tz: 5,3 g Fe: 6,9 g Sz: 25,1 g Cu: 15,9 g So: 1,4 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	tejféle, glutén	tejféle, glutén	tejféle, glutén, szója		



**Gyulakonyha Non-profit Kft.**

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

# ÉTLAP

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

**2018. 5. hét (2018.01.29. - 2018.02.04.)**

**Iskola**

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

2. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Vacsora - A	<b>Tea + Szendvics (zsemle) +</b>	<b>Brassói aprópecsenye + Almapaprika savanyúság + Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Kaukázusi Kefír 0,3 + Kenőmájas + Kockasajt + Kenyér félbarna R,V+</b>	-	-
Összetevők	En: 52,9 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 13,1 g Cu: 12,8 g So: -	En: 1068,5 kcal Zs: 13,0 g Tz: 0,2 g Fe: 30,6 g Sz: 98,0 g Cu: 1,1 g So: 2,5 g	En: 484,3 kcal Zs: 20,0 g Tz: 2,5 g Fe: 21,2 g Sz: 53,1 g Cu: 1,4 g So: 1,7 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
<b>Allergének</b>		<b>mustár, , glutén</b>	<b>tejféle, , glutén</b>		
<b>S</b> Energia - A	1546,49 kcal	3489,61 kcal	2121,21 kcal	0 kcal	0 kcal

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