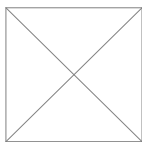


Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A	Tej + Sajt mozzarella + Vajkrém natúr + Zsemle +	Tej + Mogyorókrém + Kifli nagy +	Kakaó + Halpástétom + Lapka sajt + Kenyer félbarna R,V+	Tejeskávé + Diákcsemege + Sajtkrém + Kenyer félbarna R,V+	Ívólé 100%-os /narancs/ + Felvágott tavaszi + Margarin ráma+ Kenyer félbarna R,V+
Összetevők	En: 433,0 kcal Zs: 21,9 g Tz: 7,3 g Fe: 18,9 g Sz: 38,0 g Cu: 12,4 g So: 1,3 g	En: 358,0 kcal Zs: 18,4 g Tz: 4,2 g Fe: 8,7 g Sz: 37,4 g Cu: 36,5 g So: 0,0 g	En: 1094,6 kcal Zs: 115,6 g Tz: 23,8 g Fe: 55,1 g Sz: 66,9 g Cu: 25,1 g So: 2,9 g	En: 499,9 kcal Zs: 168,3 g Tz: 5,9 g Fe: 19,4 g Sz: 61,6 g Cu: 24,1 g So: 1,5 g	En: 417,1 kcal Zs: 13,3 g Tz: 3,6 g Fe: 8,3 g Sz: 63,1 g Cu: 24,4 g So: 1,4 g
Allergének	tejféle, glutén	tejféle, diófélék, földimogyoró, glutén	glutén, tejféle, tojás, mustár	tejféle, glutén,	glutén, szója, tejféle
Tízórai - A	Tejeskávé + Lapka sajt + Korpás kenyér (tizó,uzs) +	Kakaó + Vaj + Rozsos kenyér +	Tej + Natúr kukorica pehely +	Tej + Zsemle szezámagos+	Tea (csipkebogyó)+ Sajtkrém 50gr-os +
Összetevők	En: 834,7 kcal Zs: 48,0 g Tz: 22,7 g Fe: 40,4 g Sz: 57,1 g Cu: 24,6 g So: 2,6 g	En: 455,3 kcal Zs: 19,9 g Tz: 9,1 g Fe: 9,0 g Sz: 53,2 g Cu: 22,5 g So: 0,6 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: 276,5 kcal Zs: 8,0 g Tz: 0,6 g Fe: 11,6 g Sz: 37,4 g Cu: 12,1 g So: 0,8 g	En: 52,9 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 13,1 g Cu: 12,8 g So: -
Allergének	tejféle, glutén	glutén, tejféle	tejféle	tejféle, glutén, szezámag	
Ebéd - A	Csurgatott tojás leves + Kelkáposzta főzelék + Zabpelyhes pulyka fasírt + Csokoládé (szelet) + Kenyer félbarna E+	Alma leves + Grill csirkecomb + Rizi-bizi + Cékla saláta + Körte + Kenyer félbarna E+	Zöldségrém leves + Rántott csirkemell+ Petrezselymes burgonya + Majonéz káposztasaláta + Kenyer félbarna E+	Lebbencs leves + Tökfőzelék + Főtt tojás + Narancs + Kenyer félbarna E+	Savanyú burgonya leves sertés hússal+ Mákos nudli+ Alma + Kenyer félbarna E+
Összetevők	En: 772,1 kcal Zs: 35,2 g Tz: 8,3 g Fe: 29,4 g Sz: 81,0 g Cu: 13,0 g So: 3,4 g	En: 969,9 kcal Zs: 32,9 g Tz: 6,8 g Fe: 36,5 g Sz: 132,1 g Cu: 24,4 g So: 2,7 g	En: 908,1 kcal Zs: 26,9 g Tz: 2,5 g Fe: 38,6 g Sz: 124,2 g Cu: 6,3 g So: 3,2 g	En: 577,2 kcal Zs: 22,6 g Tz: 1,1 g Fe: 17,2 g Sz: 76,1 g Cu: 2,9 g So: 3,5 g	En: 1491,3 kcal Zs: 34,5 g Tz: 4,5 g Fe: 40,4 g Sz: 183,2 g Cu: 39,6 g So: 7,8 g
Allergének	tojás, glutén, tejféle, diófélék, földimogyoró, szezámag, szója	tejféle, glutén, tojás, zeller, ,	zeller, tojás, glutén, tejféle, , mustár	tejféle, glutén, tojás,	tejféle, glutén,
Uzsonna - A	Zala felvágott + Margarin + Retek csomó + Graham kenyér T,U+	Túró rudi + Kifli +	Sajtkrém házi + Korpás kenyér (tizó,uzs) + Uborka +	Sajt mozzarella + Margarin + Kenyer félbarna T,U+	Poharas tej + Vajaspogácsa +
Összetevők	En: 216,0 kcal Zs: 7,6 g Tz: 3,4 g Fe: 8,0 g Sz: 25,6 g Cu: 0,2 g So: 1,2 g	En: 218,1 kcal Zs: 6,4 g Tz: 5,9 g Fe: 6,3 g Sz: 32,9 g Cu: 11,9 g So: 0,5 g	En: 261,9 kcal Zs: 11,3 g Tz: 0,7 g Fe: 8,5 g Sz: 29,7 g Cu: 0,3 g So: 0,9 g	En: 271,4 kcal Zs: 9,8 g Tz: 4,3 g Fe: 12,4 g Sz: 32,2 g Cu: 0,5 g So: 1,3 g	En: 268,9 kcal Zs: 11,0 g Tz: 6,3 g Fe: 9,3 g Sz: 31,7 g Cu: 10,0 g So: 1,5 g
Allergének	szója, tejféle, glutén	tejféle, glutén	tejféle, glutén	tejféle, glutén	tejféle, glutén, tojás



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

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

2018. 9. hét (2018.02.26. - 2018.03.04.)

Iskola

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

2. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Vacsora - A	Tea + Szendvics (tojásnélküli) +	Húsgombóc leves + Fánk (ízes)+ Kenyér félbarna R,V+	Tea + Francia saláta + Fasírt + Kenyér félbarna R,V+	Sültoldalás + Tört burgonya + Párolt káposzta 1/2 + Kenyér félbarna R,V+	-
Összetevők	En: 52,9 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 13,1 g Cu: 12,8 g So: -	En: 1231,7 kcal Zs: 29,0 g Tz: 1,5 g Fe: 33,0 g Sz: 202,0 g Cu: 47,0 g So: 2,3 g	En: 788,5 kcal Zs: 37,5 g Tz: 2,1 g Fe: 22,2 g Sz: 84,8 g Cu: 15,8 g So: 2,8 g	En: 579,1 kcal Zs: 7,3 g Tz: 0,2 g Fe: 28,8 g Sz: 95,1 g Cu: 3,7 g So: 2,9 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének		zeller, tojás, glutén, tejféle	mustár, tejféle, tojás, glutén	glutén	
S Energia - A	2308,68 kcal	3233,12 kcal	3339,96 kcal	2204,04 kcal	2230,19 kcal

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