

Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

2018. 10. hét (2018.03.05. - 2018.03.11.)

Iskola

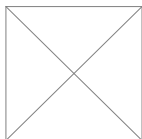
Korcsoport: 7 - 10 év, Energia szükséglet: 1100 - 1320kcal/fő/nap

IKR Élelmezési program [V: 3.6.0.8] © Info-Set Kft.



1. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli - A	Tea + Sajtkrém 100gr-os + Kifli nagy +	Kakaó + Kalács (reggeli)+ Méz mini (reggeli)+ Vaj +	Tejeskávé + Croissant (sonkás)+	Tej + Tojásrántotta + Korpás kenyér (reggeli, vacsora) +	Kefír + Pizzás szendvicsskrém + Zsemle +	Tea + Tejfőlös-túró + Felvágott sertés párizsi + Kenyér félbarna R,V+	-
Összetevők	En: 99,4 kcal Zs: 3,5 g Tz: 2,3 g Fe: 1,6 g Sz: 15,2 g Cu: 14,0 g So: 0,2 g	En: 489,5 kcal Zs: 22,0 g Tz: 10,3 g Fe: 12,4 g Sz: 58,8 g Cu: 26,3 g So: 0,4 g	En: 400,0 kcal Zs: 16,8 g Tz: 5,7 g Fe: 11,4 g Sz: 48,3 g Cu: 24,8 g So: 1,1 g	En: 728,4 kcal Zs: 46,5 g Tz: 4,1 g Fe: 26,5 g Sz: 45,9 g Cu: 11,9 g So: 2,5 g	En: 274,7 kcal Zs: 11,0 g Tz: 4,9 g Fe: 10,2 g Sz: 32,1 g Cu: 4,7 g So: 1,2 g	En: 333,0 kcal Zs: 7,4 g Tz: 2,6 g Fe: 12,8 g Sz: 51,6 g Cu: 13,8 g So: 1,3 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének tejféle		glutén, tejféle, tojás,	glutén, tejféle	tejféle, tojás, glutén	tejféle, glutén	tejféle, , glutén	
Tízórai - A	Tejtermék banános házi+ Briós +	Tej + Szundi (mákkal szórt) +	Tej + Csokis gabonagolyó +	Tejeskávé + Croissant +	Tea (csipkebogyó)+ Körözött 50gr-os tömlős + Kenyér félbarna T,U+	Tej + Vajas pogácsa +	-
Összetevők	En: 361,7 kcal Zs: 6,6 g Tz: 3,7 g Fe: 10,9 g Sz: 62,5 g Cu: 24,2 g So: 0,7 g	En: 274,4 kcal Zs: 7,4 g Tz: 0,7 g Fe: 11,5 g Sz: 38,2 g Cu: 12,8 g So: 0,6 g	En: 207,2 kcal Zs: 7,5 g Tz: 0,6 g Fe: 10,2 g Sz: 23,1 g Cu: 17,0 g So: 0,1 g	En: 400,0 kcal Zs: 16,8 g Tz: 5,7 g Fe: 11,4 g Sz: 48,3 g Cu: 24,8 g So: 1,1 g	En: 235,9 kcal Zs: 2,0 g Tz: 1,1 g Fe: 7,1 g Sz: 45,9 g Cu: 13,9 g So: 1,6 g	En: 317,3 kcal Zs: 14,2 g Tz: 4,3 g Fe: 11,0 g Sz: 34,2 g Cu: 12,5 g So: 1,3 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének tejféle, glutén, tojás		tejféle, glutén	tejféle, glutén, szója	glutén, tejféle	glutén	tejféle, glutén, tojás	
Ebéd - A	Kömény leves + Zsemle kocka + Zöldbab főzelék + Pulyka pörkölt + Alma + Korpás kenyér (ebéd) +	Meggy leves + Kusz-kusszal töltött csirkecomb + Francia rizs + Dinnye savanyú + Kenyér félbarna E+	Csontleves + Daragaluska + Zöldborsó főzelék + Fasírt + Kenyér félbarna E+ Müzsli szelet +	Babgulyás + Túróval töltött gombóc + Kivi kg+ Kenyér félbarna E+	Zöldségkrém leves + Rántott halfilé szezám+ Főtt burgonya + Tartármártás + Kenyér félbarna E+	Sóska leves + Veronai penne csirkemell darabokkal+ Körte + Kenyér félbarna E+	-
Összetevők	En: 674,1 kcal Zs: 33,2 g Tz: 4,4 g Fe: 26,6 g Sz: 65,3 g Cu: 4,2 g So: 5,1 g	En: 1093,1 kcal Zs: 37,4 g Tz: 7,6 g Fe: 38,9 g Sz: 149,0 g Cu: 24,5 g So: 3,6 g	En: 858,2 kcal Zs: 33,1 g Tz: 3,6 g Fe: 29,2 g Sz: 108,1 g Cu: 23,0 g So: 6,1 g	En: 1083,6 kcal Zs: 30,7 g Tz: 3,4 g Fe: 40,6 g Sz: 159,3 g Cu: 38,8 g So: 4,7 g	En: 980,9 kcal Zs: 28,2 g Tz: 3,7 g Fe: 42,9 g Sz: 127,1 g Cu: 6,8 g So: 3,3 g	En: 827,9 kcal Zs: 22,6 g Tz: 2,3 g Fe: 36,9 g Sz: 119,0 g Cu: 16,6 g So: 3,7 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének glutén, tejféle		tejféle, glutén, tojás, zeller, ,	zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás, , diófélék, földimogyoró	zeller, glutén, tojás, tejféle,	zeller, tojás, glutén, tejféle, hal, szezám, , mustár	tejféle, glutén,	
Úzsonna - A	Felvágott csirke sonka + Margarin delma+ Zöldpaprika kg + Rozsos kenyér +	Vajkrém magyaros + Zsemle + Kápia paprika kg +	Szalámi (Ausztria) + Vaj + Retek csomó + Magvas kenyér E+	Tej + Búzacsírás diákrúd +	Lapka sajt + Margarin ráma+ Uborka + Graham kenyér T,U+	Kockasajt + Korpás kifli +	-
Összetevők	En: 209,3 kcal Zs: 4,8 g Tz: 2,1 g Fe: 3,9 g Sz: 31,4 g Cu: 0,3 g So: 1,4 g	En: 215,0 kcal Zs: 9,2 g Tz: 4,0 g Fe: 4,3 g Sz: 27,7 g Cu: 0,5 g So: 0,8 g	En: 331,4 kcal Zs: 22,4 g Tz: 12,3 g Fe: 7,9 g Sz: 23,3 g Cu: 0,3 g So: 1,5 g	En: 263,0 kcal Zs: 7,3 g Tz: 0,6 g Fe: 12,0 g Sz: 35,2 g Cu: 12,1 g So: 0,8 g	En: 735,0 kcal Zs: 51,8 g Tz: 23,6 g Fe: 33,5 g Sz: 30,8 g Cu: 2,0 g So: 2,8 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: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének szója, tejféle, glutén		tejféle, glutén	tejféle, , glutén, szezám, szója	tejféle, glutén	tejféle, , glutén	tejféle, glutén	



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

IKR Élelmezési program [V: 3.6.0.8] © Info-Set Kft.

2018. 10. hét (2018.03.05. - 2018.03.11.)

Iskola

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

2. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Vacsora - A	Tej + Pizza +	Túrófánk, édes tejföllel +	Gyümölcs joghurt + Debreceni sertésborda + Zsemle +	Tea + Felvágott csirke sonka + Vaj + Sajt anikó + Kenyér félbarna R,V+	Nyírségi gazdag leves + Palacsinta mogyorókrémes+ Kenyér félbarna R,V+	-	-
Összetevők	En: 414,6 kcal Zs: 27,0 g Tz: 3,8 g Fe: 25,4 g Sz: 15,2 g Cu: 13,6 g So: 1,4 g	En: 1538,8 kcal Zs: 106,7 g Tz: 18,2 g Fe: 30,8 g Sz: 110,7 g Cu: 63,5 g So: 0,2 g	En: 451,0 kcal Zs: 17,4 g Tz: 2,3 g Fe: 27,6 g Sz: 29,6 g Cu: 16,3 g So: 1,6 g	En: 464,5 kcal Zs: 21,6 g Tz: 14,9 g Fe: 14,4 g Sz: 51,1 g Cu: 13,5 g So: 2,1 g	En: 1076,7 kcal Zs: 40,0 g Tz: 9,4 g Fe: 32,4 g Sz: 141,5 g Cu: 40,9 g So: 1,1 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	tejféle, tojás, szója	tejféle, glutén	tejféle, , glutén	szója, tejféle, glutén	tejféle, zeller, tojás, glutén, diófélék, földimogyoró		
SEnergia - A	1759,07 kcal	3610,72 kcal	2247,82 kcal	2939,43 kcal	3303,13 kcal	1651,37 kcal	0 kcal

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