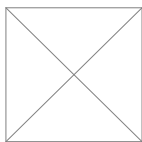


Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A	<b>Korpás kenyér (reggeli, vacsora) + Ívólé 100%-os /narancs/ + Szalámi (Túrista) + Sajt camambert +</b>	<b>Zöldpaprika kg + Magvas kenyér R,V + Tej + Főtt tojás + Margarin ráma+</b>	<b>Korpás kenyér (reggeli, vacsora) + Vajkrém natúr + Felvágott cigánysonka + Tejeskávé +</b>	-	-
Összetevők	En: 451,9 kcal Zs: 15,2 g Tz: 8,0 g Fe: 15,2 g Sz: 59,5 g Cu: 24,7 g So: 2,0 g	En: 453,7 kcal Zs: 21,6 g Tz: 0,3 g Fe: 18,5 g Sz: 43,5 g Cu: 11,8 g So: 1,3 g	En: 448,3 kcal Zs: 15,9 g Tz: 4,7 g Fe: 16,0 g Sz: 56,8 g Cu: 22,9 g So: 1,6 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	glutén, tejszínes	glutén, szeszámag, szója, tejszínes, tojás	glutén, tejszínes, szója		
Tízórai - A	<b>Tea + Kenyér félbarna T,U+ Tejfölös-túró +</b>	<b>Búzacsírás diákrúd + Kakaó +</b>	<b>Tej + Kalács (tízórai)+</b>	-	-
Összetevők	En: 264,1 kcal Zs: 3,7 g Tz: 1,2 g Fe: 9,6 g Sz: 46,3 g Cu: 13,8 g So: 0,8 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: 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: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	glutén, tejszínes	glutén, tejszínes	tejszínes, glutén, tojás		
Ebéd - A	<b>Korpás kenyér (ebéd) + Zöldborsó leves + Ötgabonás gombóc+ Húsgombóc + Paradicsom mártás + Kuszkusz 1/2 adag +</b>	<b>Brokkoli krémleves + Kenyér félbarna E+ Alma + Párolt rizs + Csirkemell francia lecsóval +</b>	<b>Körte + Kenyér félbarna E+ Kakaó szórát + Tejbedara + Májgaluska leves +</b>	-	-
Összetevők	En: 1042,3 kcal Zs: 24,3 g Tz: 1,3 g Fe: 35,8 g Sz: 164,5 g Cu: 35,1 g So: 6,8 g	En: 798,5 kcal Zs: 20,4 g Tz: 2,8 g Fe: 39,0 g Sz: 116,4 g Cu: 2,7 g So: 4,7 g	En: 831,3 kcal Zs: 18,5 g Tz: 1,1 g Fe: 28,9 g Sz: 133,6 g Cu: 55,7 g So: 4,3 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	glutén, zeller, hal, szója, tejszínes, tojás	zeller, tojás, tejszínes, glutén, , hal, szója	glutén, , tejszínes, zeller, tojás		
Uzsonna - A	<b>Kenyér félbarna R,V+ Pizzás szendvicsskrém + Zöldpaprika kg +</b>	<b>Gyümölcs joghurt + Magvas kifli +</b>	<b>Halpástétom + Graham kenyér E+</b>	-	-
Összetevők	En: 233,4 kcal Zs: 4,4 g Tz: 0,9 g Fe: 7,5 g Sz: 39,2 g Cu: 0,3 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: 320,9 kcal Zs: 68,0 g Tz: 1,8 g Fe: 16,7 g Sz: 19,0 g Cu: 0,8 g So: 0,8 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	glutén, szója, tejszínes	tejszínes, glutén, szeszámag, szója	mustár, tojás, tejszínes, 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. 11. hét (2018.03.12. - 2018.03.18.)

Iskola

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

2. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Vacsora - A	<b>Tea + Hamburger +</b>	<b>Rántott s.borda + Burgonyapüré + Csemege uborka +</b>	-	-	-
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: 707,2 kcal Zs: 24,3 g Tz: 0,2 g Fe: 27,5 g Sz: 85,6 g Cu: 5,8 g So: 5,4 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
<b>Allergének</b>	<b>mustár, tejféle, glutén</b>	<b>glutén, tojás, tejféle</b>			
S Energia - A	2280,79 kcal	2472,67 kcal	1894,61 kcal	0 kcal	0 kcal

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