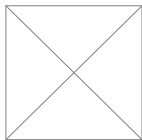


Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A	Tea + Sajtkrém + Felvágott bécsi + Kenyér félbarna R,V+	Tej + Mediterrán túrókrém + Zala felvágott + Korpás kenyér (reggeli, vacsora) +	Kakaó + Felvágott tavaszi + Margarin + Kenyér félbarna R,V+	Tej + Kenőmájás + Kenyér félbarna R,V+	Actívia gyümölcs joghurt gabonával+ Túrós batyu +
Összetevők	En: 347,5 kcal Zs: 160,0 g Tz: 5,0 g Fe: 10,5 g Sz: 52,2 g Cu: 14,4 g So: 1,6 g	En: 431,4 kcal Zs: 16,3 g Tz: 2,9 g Fe: 20,2 g Sz: 47,4 g Cu: 13,1 g So: 1,1 g	En: 435,2 kcal Zs: 13,1 g Tz: 4,3 g Fe: 15,9 g Sz: 61,0 g Cu: 22,8 g So: 1,5 g	En: 400,2 kcal Zs: 13,7 g Tz: 0,2 g Fe: 17,1 g Sz: 48,8 g Cu: 11,8 g So: 1,6 g	En: 389,0 kcal Zs: 17,0 g Tz: 9,4 g Fe: 11,2 g Sz: 47,4 g Cu: 10,1 g So: 0,7 g
Allergének	tejféle, szója, glutén	tejféle, szója, glutén	glutén, tejféle, szója	tejféle, , glutén	glutén, tejféle, tojás
Tízórai - A	Tejescávé + Szezámagos szundi +	Kakaó + Tojáskrém + Graham kenyér T,U+	Tej + Vajas kifli +	Tea (gyümölcs) + Kockasajt + Korpás kenyér (tízó,uzs) +	Tej + Gyümölcsös müzli +
Összetevők	En: 334,4 kcal Zs: 8,2 g Tz: 0,7 g Fe: 12,0 g Sz: 51,0 g Cu: 22,9 g So: 0,7 g	En: 394,6 kcal Zs: 12,9 g Tz: 1,7 g Fe: 16,8 g Sz: 48,2 g Cu: 22,8 g So: 1,1 g	En: 254,9 kcal Zs: 7,9 g Tz: 1,0 g Fe: 11,1 g Sz: 35,3 g Cu: 12,5 g So: 0,5 g	En: 247,4 kcal Zs: 4,1 g Tz: 2,5 g Fe: 6,4 g Sz: 44,0 g Cu: 14,2 g So: 0,9 g	En: 313,6 kcal Zs: 13,5 g Tz: 4,3 g Fe: 10,9 g Sz: 35,9 g Cu: 21,7 g So: 3,3 g
Allergének	glutén, tejféle, szezámag	glutén, tejféle, mustár, tojás	tejféle, glutén	tejféle, glutén	tejféle
Ebéd - A	Paradicsom leves + Búbos hús + Tavaszi köret + Korpás kenyér (ebéd) + Narancs +	Zellerkrém leves + Harcsa paprikás+ Copfocska tészta + Rozsós kenyér + Alma +	Reszelt tészta leves + Párizsi sertésszelet + Vegyes gyümölcs mártás + Korpás kenyér (ebéd) +	Frankfurti leves + Diós metélt + Körte + Kenyér félbarna E+	Magyaros burgonya leves + Lencse főzelék + Grill csirkecomb + Kenyér félbarna E+
Összetevők	En: 853,8 kcal Zs: 27,5 g Tz: 1,6 g Fe: 32,4 g Sz: 119,3 g Cu: 27,7 g So: 4,2 g	En: 902,8 kcal Zs: 28,7 g Tz: 4,9 g Fe: 34,3 g Sz: 115,8 g Cu: 5,9 g So: 4,5 g	En: 1318,1 kcal Zs: 17,4 g Tz: 1,8 g Fe: 32,5 g Sz: 244,9 g Cu: 26,8 g So: 4,1 g	En: 1030,3 kcal Zs: 44,1 g Tz: 5,3 g Fe: 29,9 g Sz: 124,8 g Cu: 26,5 g So: 2,4 g	En: 853,4 kcal Zs: 35,4 g Tz: 6,4 g Fe: 43,0 g Sz: 87,1 g Cu: 4,0 g So: 4,3 g
Allergének	glutén, tojás, tejféle	zeller, tojás, tejféle, glutén, hal	zeller, glutén, tojás, hal, szója, tejféle	tejféle, szója, glutén, diófélék, tojás,	glutén, tejféle, tojás, zeller
Uzsonna - A	Zala krém + Margarin ráma+ Retek csomó + Magvas kenyér T,U +	Mogyorókrém + Kenyér félbarna T,U+	Margarin snidlinges + Graham kenyér T,U+	Poharas tej + Korpás kifli +	Májpástétom /szárnyas, házikészítésű/ + Rozsos kenyér + Zöldpaprika kg +
Összetevők	En: 284,3 kcal Zs: 14,6 g Tz: 1,9 g Fe: 6,9 g Sz: 30,4 g Cu: 0,2 g 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: 165,7 kcal Zs: 3,7 g Tz: 1,8 g Fe: 5,1 g Sz: 24,7 g Cu: 0,2 g So: 1,0 g	En: 214,6 kcal Zs: 4,2 g Tz: 2,5 g Fe: 10,4 g Sz: 32,7 g Cu: 9,6 g So: 1,0 g	En: 212,5 kcal Zs: 4,1 g Tz: 1,1 g Fe: 6,2 g Sz: 32,0 g Cu: 0,3 g So: 2,0 g
Allergének	szója, tejféle, glutén, szezámag	diófélék, földimogyoró, glutén	tejféle, glutén	tejféle, glutén	mustár, 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. 12. hét (2018.03.19. - 2018.03.25.)

Iskola

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

2. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Vacsora - A	Puding poharas + Diákcsemege + Vajkrém natúr + Zöldpaprika kg + Kenyér félbarna R,V+	Rántott sajt (m)+ Párolt rizs + Tartármártás + Kenyér félbarna R,V+	Tea + Hamburger +	Rakott burgonya + Csemege uborka +	-
Összetevők	En: 453,1 kcal Zs: 18,2 g Tz: 8,1 g Fe: 12,3 g Sz: 58,8 g Cu: 14,1 g So: 1,3 g	En: 784,3 kcal Zs: 26,3 g Tz: 2,2 g Fe: 15,3 g Sz: 118,6 g Cu: 1,9 g So: 2,2 g	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: 961,0 kcal Zs: 54,8 g Tz: 18,9 g Fe: 32,9 g Sz: 62,5 g Cu: 0,8 g So: 4,6 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	tejféle, glutén	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller, mustár	mustár, tejféle, glutén	tejféle, tojás, glutén, mustár, szója	
S Energia - A	2273,14 kcal	2891,09 kcal	2462,89 kcal	2853,53 kcal	1768,51 kcal

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