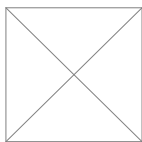


Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A	Tea + Sajt mozzarella + Vaj + Zsemle +	Tejeskávé + Kockasajt + Tojáskrém + Kenyér félbarna R,V+	Tej + Kalács (reggeli)+ Margarin ráma+ Méz mini (reggeli)+	-	-
Összetevők	En: 389,1 kcal Zs: 19,9 g Tz: 12,5 g Fe: 11,5 g Sz: 39,5 g Cu: 13,6 g So: 1,2 g	En: 475,2 kcal Zs: 15,6 g Tz: 3,2 g Fe: 18,2 g Sz: 62,5 g Cu: 24,1 g So: 1,3 g	En: 410,3 kcal Zs: 18,8 g Tz: 1,7 g Fe: 11,5 g Sz: 47,3 g Cu: 15,5 g So: 0,4 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	tejféle, glutén	glutén, tejféle, mustár, tojás	tejféle, glutén, tojás		
Tízórai - A	Tej + Kifli sajtos+	Tej + Szundi +	Karamellás tej+ Margarin + Korpás kenyér (tízó,uzs) +	-	-
Összetevők	En: 247,1 kcal Zs: 7,2 g Tz: 0,5 g Fe: 10,7 g Sz: 32,9 g Cu: 12,6 g So: 0,5 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: 368,7 kcal Zs: 9,5 g Tz: 1,1 g Fe: 12,3 g Sz: 55,5 g Cu: 26,7 g So: 0,9 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	tejféle, glutén	tejféle, glutén	tejféle, glutén		
Ebéd - A	Pírott tésztaleves + Sóskamártás + Húsgombóc + Csoki nyúl + Kenyér félbarna E+	Gomba leves + Gyros csirkeemell + Zöldséges bulgur + Paraszt saláta + Korpás kenyér (ebéd) + Kivi kg+	Erdélyi csorbaleves + Grízes tészta sárgabarack lekvárral+ Alma + Kenyér félbarna E+	Zöldség leves + Sertés flekken + Burgonyapüré + Csemege uborka +	-
Összetevők	En: 1365,1 kcal Zs: 30,1 g Tz: 22,2 g Fe: 29,0 g Sz: 167,8 g Cu: 101,3 g So: 5,1 g	En: 853,8 kcal Zs: 25,0 g Tz: 2,7 g Fe: 40,6 g Sz: 120,3 g Cu: 5,6 g So: 3,5 g	En: 1282,2 kcal Zs: 24,9 g Tz: 2,4 g Fe: 32,0 g Sz: 164,4 g Cu: 40,4 g So: 1,3 g	En: 687,1 kcal Zs: 33,1 g Tz: 1,0 g Fe: 25,4 g Sz: 63,4 g Cu: 5,9 g So: 6,0 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	tejféle, glutén, ,	tejféle, glutén, tojás,	zeller, glutén, , tejféle	
Uzsonna - A	Felvágott sertés párizsi + Margarin delma+ Rozsos kenyér + Uborka +	Gyümölcs joghurt + Kukoricás csavartrúd +	Sajtkrém + Zöldpaprika kg + Korpás kenyér (tízó,uzs) +	-	-
Összetevők	En: 226,7 kcal Zs: 7,4 g Tz: 2,5 g Fe: 3,3 g Sz: 30,6 g Cu: 0,1 g So: 1,1 g	En: 309,1 kcal Zs: 13,9 g Tz: 5,8 g Fe: 7,9 g Sz: 24,1 g Cu: 16,4 g So: 1,1 g	En: 208,7 kcal Zs: 154,9 g Tz: 2,9 g Fe: 7,6 g Sz: 31,4 g Cu: 1,7 g So: 1,1 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	tejféle, glutén	tejféle, glutén, szezám, tojás	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. 13. hét (2018.03.26. - 2018.04.01.)

Iskola

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

2. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Vacsora - A	Tea + Szendvics +	Toroskáposzta + Kenyér félbarna R,V+	-	-	-
Összetevők	En: 924,0 kcal Zs: 45,2 g Tz: 13,9 g Fe: 36,9 g Sz: 83,8 g Cu: 13,6 g So: 4,1 g	En: 960,4 kcal Zs: 17,8 g Tz: 1,5 g Fe: 28,7 g Sz: 50,8 g Cu: 0,3 g So: 2,5 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	glutén, tojás, tejféle	glutén			
S Energia - A	3152,1 kcal	2872,89 kcal	2269,9 kcal	687,13 kcal	0 kcal

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