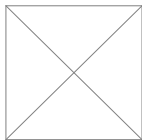


Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A	Tea + Krém túró (90gr) + Kifli +	Tej + Főtt tojás + Margarin ráma+ Zöldpaprika kg + Magvas kenyér T,U +	Kakaó + Kockasajt + Olasz felvágott + Korpás kenyér (reggeli, vacsora) +	Tej + Kenőmájás + Uborka + Kenyér félbarna R,V+	Ívólé 100%-os /narancs/ + Sonka felvágott + Vaj + Fitt zsemle +
Összetevők	En: 369,5 kcal Zs: 8,9 g Tz: 0,5 g Fe: 16,8 g Sz: 37,7 g Cu: 13,7 g So: 0,5 g	En: 447,8 kcal Zs: 21,5 g Tz: 0,3 g Fe: 18,3 g Sz: 42,3 g Cu: 11,8 g So: 1,3 g	En: 464,6 kcal Zs: 15,7 g Tz: 4,5 g Fe: 18,3 g Sz: 59,2 g Cu: 24,0 g So: 1,3 g	En: 403,8 kcal Zs: 13,7 g Tz: 0,2 g Fe: 17,4 g Sz: 49,4 g Cu: 11,8 g So: 1,6 g	En: 494,7 kcal Zs: 18,3 g Tz: 10,0 g Fe: 16,4 g Sz: 64,4 g Cu: 24,9 g So: 2,2 g
Allergének	tejféle, glutén	tejféle, tojás, , glutén, szezámmag, szója	glutén, tejféle, szója	tejféle, , , glutén	szója, tejféle, glutén
Tízórai - A	Tej + Szezámmagos szundi +	Tej turmix epres házi + Briós +	Joghurt poharas natúr + Sajtos rúd +	Kakaó + Margarin ráma+ Kenyér félbarna T,U+ Zöldpaprika kg +	Tea + Tönkölybúzas pogácsa +
Összetevők	En: 290,4 kcal Zs: 8,2 g Tz: 0,7 g Fe: 12,0 g Sz: 40,0 g Cu: 12,2 g So: 0,7 g	En: 359,9 kcal Zs: 8,9 g Tz: 1,9 g Fe: 11,4 g Sz: 55,7 g Cu: 28,3 g So: 0,5 g	En: 275,4 kcal Zs: 14,5 g Tz: 8,6 g Fe: 8,7 g Sz: 26,6 g Cu: 7,1 g So: 1,1 g	En: 433,7 kcal Zs: 16,6 g Tz: 0,3 g Fe: 13,5 g Sz: 55,8 g Cu: 22,6 g So: 0,8 g	En: 226,0 kcal Zs: 7,5 g Tz: 3,8 g Fe: 3,8 g Sz: 35,1 g Cu: 12,9 g So: 1,1 g
Allergének	tejféle, glutén, szezámmag	tejféle, glutén, tojás	tejféle, glutén	glutén, tejféle	glutén, szója, tejféle
Ebéd - A	Pirított tésztaleves + Kelkáposzta főzelék + Lecsós csirkemell + Magvas kenyér E+ Müzli szelet +	Zöldbab leves + Bolognai mártás + Spagetti+ Sajt feltét + Alma + Kenyér félbarna E+	Tavaszi zöldség leves + Rántott halfilé szezámos+ Főtt burgonya + Majonéz káposztasaláta + Kenyér félbarna E+	Francia hagymaleves + Fitnes csirkeragu + Pirított bulgur + Korpás kenyér (ebéd) +	Májgaluska leves + Masánszki rizs + Eper öntet + Narancs + Kenyér félbarna E+
Összetevők	En: 728,0 kcal Zs: 27,3 g Tz: 4,7 g Fe: 31,3 g Sz: 87,6 g Cu: 9,1 g So: 6,8 g	En: 1045,0 kcal Zs: 44,3 g Tz: 3,8 g Fe: 37,5 g Sz: 121,6 g Cu: 10,4 g So: 5,2 g	En: 988,3 kcal Zs: 30,7 g Tz: 3,1 g Fe: 43,0 g Sz: 122,2 g Cu: 3,5 g So: 4,1 g	En: 760,4 kcal Zs: 24,8 g Tz: 3,5 g Fe: 35,8 g Sz: 102,0 g Cu: 0,6 g So: 5,4 g	En: 1062,9 kcal Zs: 17,6 g Tz: 3,8 g Fe: 33,5 g Sz: 193,6 g Cu: 66,6 g So: 3,1 g
Allergének	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller, szezámmag, diófélék, földimogyoró	tejféle, glutén, , tojás,	zeller, glutén, tojás, hal, szezámmag, , mustár, tejféle	tejféle, glutén, zeller, tojás	zeller, glutén, tojás, tejféle, ,
Uzsonna - A	Kockasajt + Dió + Graham kenyér T,U+	Májpástétom /szárnyas, házikészítésű/ + Vajretek kg-os + Kenyér félbarna T,U+	Körözött 50gr-os tömlős + Zöldpaprika kg + Kukoricás kenyér +	Poharas tej + Diákrúd +	Zala felvágott + Margarin delma+ Zöldhagyma + Magvas kenyér T,U +
Összetevők	En: 319,2 kcal Zs: 15,9 g Tz: 3,3 g Fe: 10,4 g Sz: 29,1 g Cu: 1,4 g So: 1,1 g	En: 222,1 kcal Zs: 3,7 g Tz: 0,9 g Fe: 11,4 g Sz: 34,5 g Cu: 0,4 g So: 2,2 g	En: 195,9 kcal Zs: 2,2 g Tz: 1,6 g Fe: 7,2 g Sz: 29,9 g Cu: 1,2 g So: 1,6 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: 228,1 kcal Zs: 7,3 g Tz: 2,6 g Fe: 7,6 g Sz: 31,0 g Cu: 0,2 g So: 1,4 g
Allergének	tejféle, diófélék, glutén	mustár, tejféle, , glutén	glutén	tejféle, glutén	szója, tejféle, , glutén, szezámmag



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

2018. 15. hét (2018.04.09. - 2018.04.15.)

Iskola

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

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

2. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Vacsora - A	Kefír + Szendvics (zsemlés) +	Tea + Pizza (sonkás-gombás) +	Tea + Olivier saláta + Kenyér félbarna R,V+	Pásztor tarhonya + Csemege uborka + Kenyér félbarna E+	-
Összetevők	En: 82,5 kcal Zs: 4,5 g Tz: 3,0 g Fe: 4,7 g Sz: 5,9 g Cu: 4,2 g So: 0,2 g	En: 805,8 kcal Zs: 30,7 g Tz: 5,0 g Fe: 31,9 g Sz: 97,0 g Cu: 15,5 g So: 3,1 g	En: 612,7 kcal Zs: 22,2 g Tz: 2,3 g Fe: 16,2 g Sz: 82,6 g Cu: 14,3 g So: 2,8 g	En: 715,9 kcal Zs: 28,3 g Tz: 6,5 g Fe: 25,5 g Sz: 80,7 g Cu: 1,2 g So: 4,7 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	tejféle	tejféle, szója, glutén	tojás, mustár, szója, glutén	glutén, tojás,	
S Energia - A	1789,63 kcal	2880,57 kcal	2536,92 kcal	2528,29 kcal	2011,72 kcal

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