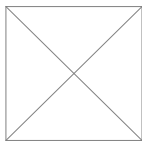


Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli - A	<b>Tea + Zala felvágott + Sajtkrém + Korpás kenyér (reggeli, vacsora) +</b>	<b>Tejeskávé + Sajtos rúd (R)+</b>	<b>Tej + Tojáskrém + Felvágott tavaszi + Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Tea + Hot-dog +</b>	<b>Tea + Bundás kenyér +</b>	<b>Tej + Kockasajt + Szalámi (Ausztria) + Korpás kenyér (reggeli, vacsora) +</b>	-
Összetevők	En: 325,9 kcal Zs: 158,7 g Tz: 4,5 g Fe: 10,6 g Sz: 48,7 g Cu: 14,5 g So: 1,4 g	En: 370,3 kcal Zs: 16,2 g Tz: 5,5 g Fe: 11,4 g Sz: 42,7 g Cu: 23,2 g So: 1,0 g	En: 425,5 kcal Zs: 15,4 g Tz: 4,2 g Fe: 18,5 g Sz: 50,2 g Cu: 12,2 g So: 1,6 g	En: 514,0 kcal Zs: 20,0 g Tz: 8,1 g Fe: 18,9 g Sz: 64,1 g Cu: 15,7 g So: 1,6 g	En: 333,3 kcal Zs: 11,3 g Tz: 0,2 g Fe: 10,2 g Sz: 45,1 g Cu: 12,9 g So: 0,8 g	En: 457,6 kcal Zs: 19,8 g Tz: 6,0 g Fe: 18,5 g Sz: 47,7 g Cu: 13,3 g So: 1,7 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	szója, tejféle, glutén	glutén, tejféle	tejféle, mustár, tojás, glutén, szója	mustár, szója, glutén, tejféle	glutén, tojás	tejféle, , glutén	
Tízórai - A	<b>Tej + Szeletelt gouda sajt+ Kenyér félbarna T,U+</b>	<b>Tej + Gyümölcsös müzli +</b>	<b>Tea + Tejfölös-túró + Korpás kenyér (tízó,uzs) +</b>	<b>Kakaó + Parizer krém + Uborka + Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Tej + Kalács (tízórai)+</b>	<b>Tej + Vajkrém natúr + Zöldhagyma + Kenyér félbarna T,U+</b>	-
Összetevők	En: 365,5 kcal Zs: 12,4 g Tz: 0,7 g Fe: 16,9 g Sz: 44,0 g Cu: 11,9 g So: 1,0 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	En: 255,7 kcal Zs: 3,9 g Tz: 1,3 g Fe: 9,6 g Sz: 43,3 g Cu: 13,9 g So: 0,8 g	En: 417,7 kcal Zs: 11,2 g Tz: 1,6 g Fe: 15,7 g Sz: 60,7 g Cu: 22,6 g So: 1,2 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: 373,2 kcal Zs: 14,8 g Tz: 3,7 g Fe: 12,6 g Sz: 44,7 g Cu: 11,8 g So: 0,8 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	tejféle, glutén	tejféle	tejféle, glutén	glutén, tejféle,	tejféle, glutén, tojás	tejféle, , glutén	
Ebéd - A	<b>Magyaros burgonya leves+ Zöldborsó leves + Kínai édes-savanyú csirkeragu + Szárazbab főzelék + Sertés pörkölt + Curry-s rizs+ Alma + Rozsos kenyér (ebéd)+ Csokoládé (szelet) +</b>	<b>Magyaros burgonya leves+ Zöldborsó leves + Kínai édes-savanyú csirkeragu + Szárazbab főzelék + Sertés pörkölt + Curry-s rizs+ Alma + Rozsos kenyér (ebéd)+ Csokoládé (szelet) +</b>	<b>Vegyes gyümölcs leves + Pásztor tarhonya + Csemege uborka + Kivi kg+ Kenyér félbarna E+</b>	<b>Kömény leves + Zsemlekocka + Csöben sült karfiol csibefalatokkal + Korpás kenyér (tízó,uzs) +</b>	<b>Alföldi gulyás leves + Túrós csusza + Banán + Kenyér félbarna E+</b>	<b>Csurgatott tojás leves + Tökfőzelék + Zöldséges fasírt+ Magvas kenyér E+</b>	-
Összetevők	En: 1609,2 kcal Zs: 40,5 g Tz: 7,8 g Fe: 49,1 g Sz: 112,1 g Cu: 16,5 g So: 4,8 g	En: 836,8 kcal Zs: 21,4 g Tz: 2,8 g Fe: 29,0 g Sz: 130,4 g Cu: 4,4 g So: 4,7 g	En: 1396,8 kcal Zs: 32,0 g Tz: 7,5 g Fe: 33,0 g Sz: 228,0 g Cu: 24,7 g So: 4,7 g	En: 585,4 kcal Zs: 25,1 g Tz: 1,9 g Fe: 39,5 g Sz: 48,5 g Cu: 1,8 g So: 3,0 g	En: 1246,8 kcal Zs: 48,1 g Tz: 5,0 g Fe: 44,8 g Sz: 157,3 g Cu: 2,2 g So: 5,3 g	En: 731,6 kcal Zs: 33,6 g Tz: 2,0 g Fe: 25,7 g Sz: 77,3 g Cu: 2,8 g So: 4,1 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	glutén, tejféle, diófélék, földimogyoró, szezám, szója	zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás, , szója	tejféle, glutén, tojás, ,	glutén, tejféle, , tojás	zeller, tojás, glutén, tejféle,	tojás, glutén, tejféle, szezám, szója	
Uzsonna - A	<b>Vaj + Sárgarépa + Magvas kenyér T,U +</b>	<b>Sajt mozzarella + Margarin + Retek kg-os + Kenyér félbarna T,U+</b>	<b>Kockasajt + Magvas kifli +</b>	<b>Kefír + Szundi +</b>	<b>Halpástétom + Zöldpaprika kg + Kukoricás kenyér +</b>	<b>Felvágott csirke sonka + Margarin delma+ Kenyér félbarna T,U+</b>	-
Összetevők	En: 269,6 kcal Zs: 13,2 g Tz: 8,9 g Fe: 5,1 g Sz: 31,1 g Cu: 0,2 g So: 1,1 g	En: 287,0 kcal Zs: 10,1 g Tz: 4,3 g Fe: 13,8 g Sz: 33,9 g Cu: 0,5 g So: 1,3 g	En: 144,6 kcal Zs: 5,1 g Tz: 2,5 g Fe: 4,8 g Sz: 18,9 g Cu: 1,5 g So: 0,8 g	En: 220,5 kcal Zs: 5,8 g Tz: 3,7 g Fe: 8,7 g Sz: 32,4 g Cu: 5,3 g So: 0,8 g	En: 387,7 kcal Zs: 68,0 g Tz: 1,7 g Fe: 18,0 g Sz: 30,1 g Cu: 0,8 g So: 0,9 g	En: 203,8 kcal Zs: 4,2 g Tz: 1,9 g Fe: 7,8 g Sz: 32,3 g Cu: 0,4 g So: 1,5 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	tejféle, glutén, szezám, szója	tejféle, , glutén	tejféle, glutén, szezám, szója	tejféle, glutén	tojás, mustár, tejféle, , glutén	szója, 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. 16. hét (2018.04.16. - 2018.04.22.)**

**Iskola**

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

2. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Vacsora - A	<b>Gyümölcs joghurt + Diákcsemege + Margarin ráma+ Zöldpaprika kg + Lágymagvas bagett (f)+</b>	<b>Töltött csirkemell + Petrezselymes burgonya + Csemege uborka + Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Poharas kakaó + Felvágott csirke sonka + Margarin delma+ Diákrúd (V) +</b>	<b>Brassói aprópecsenye + Cékla saláta + Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Tea + Hamburger +</b>	-	-
Összetevők	En: 581,3 kcal Zs: 23,2 g Tz: 4,9 g Fe: 17,8 g Sz: 61,7 g Cu: 16,0 g So: 2,7 g	En: 571,3 kcal Zs: 7,6 g Tz: 1,0 g Fe: 27,0 g Sz: 90,7 g Cu: 0,7 g So: 3,5 g	En: 306,2 kcal Zs: 5,8 g Tz: 2,3 g Fe: 14,5 g Sz: 46,8 g Cu: 0,7 g So: 1,5 g	En: 1060,0 kcal Zs: 12,9 g Tz: 0,2 g Fe: 30,2 g Sz: 96,6 g Cu: 1,1 g So: 2,5 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: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
<b>Allergének tejféle, glutén, szezámmag</b>	<b>glutén, tojás, ,</b>	<b>tejféle, szója, glutén</b>	<b>mustár, , glutén</b>	<b>mustár, tejféle, glutén</b>			
SEnergia - A	3151,38 kcal	2379,01 kcal	2528,78 kcal	2797,58 kcal	2550,85 kcal	1766,08 kcal	0 kcal

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