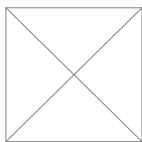


Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A	<b>Tea + Tojásrántotta sajtos+ Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Tej + Kalács (reggeli)+ Méz mini (reggeli)+ Vaj +</b>	<b>Tej + Sajt anikó + Felvágott csirkemell, pulykamell sonka + Magvas kenyér R,V +</b>	<b>Tea + Tükörtojás + Párizsi felvágott (sertés) + Korpás kenyér (reggeli, vacsora) +</b>	<b>Tejeskávé + Halpástétom + Uborka + Korpás kenyér (reggeli, vacsora) +</b>
Összetevők	En: 651,9 kcal Zs: 38,5 g Tz: 6,2 g Fe: 22,4 g Sz: 50,9 g Cu: 13,1 g So: 2,9 g	En: 438,5 kcal Zs: 21,6 g Tz: 10,3 g Fe: 11,6 g Sz: 47,4 g Cu: 15,5 g So: 0,4 g	En: 409,5 kcal Zs: 15,8 g Tz: 6,3 g Fe: 21,0 g Sz: 43,0 g Cu: 12,3 g So: 2,5 g	En: 351,1 kcal Zs: 10,5 g Tz: 1,7 g Fe: 13,5 g Sz: 47,0 g Cu: 13,1 g So: 1,4 g	En: 575,0 kcal Zs: 74,2 g Tz: 1,4 g Fe: 26,4 g Sz: 57,9 g Cu: 23,4 g So: 1,1 g
Allergének	tejféle, tojás, glutén	tejféle, glutén, tojás,	tejféle, szója, glutén, szezámmag	tojás, , glutén	glutén, tejféle, mustár, tojás,
Tízórai - A	<b>Tej + Csokis gabonagyógyó +</b>	<b>Kakaó + Sajt anikó + Kenyér félbarna T,U+</b>	<b>Tejeskávé + Sajtkrém + Magvas zsemle +</b>	<b>Tej + Körözött 50gr-os tömlős + Zöldpaprika kg + Kenyér félbarna T,U+</b>	<b>Ívólé 100%-os /narancs/ + Vajas pogácsa +</b>
Összetevők	En: 207,2 kcal Zs: 7,5 g Tz: 0,6 g Fe: 10,2 g Sz: 23,1 g Cu: 17,0 g So: 0,1 g	En: 438,1 kcal Zs: 14,8 g Tz: 5,3 g Fe: 18,8 g Sz: 55,1 g Cu: 22,9 g So: 1,4 g	En: 333,1 kcal Zs: 161,9 g Tz: 3,0 g Fe: 13,2 g Sz: 41,1 g Cu: 24,2 g So: 0,9 g	En: 325,4 kcal Zs: 8,2 g Tz: 1,1 g Fe: 14,9 g Sz: 45,4 g Cu: 12,8 g So: 1,6 g	En: 290,9 kcal Zs: 8,0 g Tz: 4,3 g Fe: 4,2 g Sz: 47,6 g Cu: 25,1 g So: 1,3 g
Allergének	tejféle, glutén, szója	glutén, tejféle	glutén, tejféle, szezámmag, szója	tejféle, , , glutén	glutén, tejféle, tojás
Ebéd - A	<b>Bakonyi tarhonya leves + Sárgaborsó főzelék + Parasztos sertésborda + Túró rudi + Korpás kenyér (ebéd) +</b>	<b>Meggy leves + Csirkemájás csirke tokány + Pírtott bulgur + Cékla saláta + Kenyér félbarna E+ Körte +</b>	<b>Sóska leves + Levesgyöngy + Harcsa filé zöldséges raguval + Burgonyapüré + Korpás kenyér (ebéd) + Alma +</b>	<b>Húsleves + Cérametélt + Párdicsom mártás + Főtt sertéskaraj + Rozsos kenyér (ebéd)+</b>	<b>Borscs leves + Túrós batyu + Kivi kg+ Kenyér félbarna E+</b>
Összetevők	En: 916,4 kcal Zs: 33,9 g Tz: 7,6 g Fe: 43,6 g Sz: 106,7 g Cu: 12,1 g So: 5,2 g	En: 876,3 kcal Zs: 24,0 g Tz: 3,7 g Fe: 33,2 g Sz: 135,8 g Cu: 23,7 g So: 3,2 g	En: 986,4 kcal Zs: 32,1 g Tz: 6,2 g Fe: 43,7 g Sz: 122,0 g Cu: 20,0 g So: 6,2 g	En: 594,8 kcal Zs: 16,0 g Tz: 1,3 g Fe: 25,4 g Sz: 79,8 g Cu: 32,6 g So: 4,3 g	En: 550,5 kcal Zs: 23,1 g Tz: 7,1 g Fe: 24,6 g Sz: 63,7 g Cu: 5,4 g So: 2,1 g
Allergének	tejféle, glutén, tojás	tejféle, glutén, ,	tejféle, glutén, , tojás, zeller, hal	zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás,	tejféle, zeller, glutén, tojás,
Uzsonna - A	<b>Felvágott cigánysonka + Margarin delma+ Magvas kenyér T,U + Retek csomó +</b>	<b>Kacsa-, libazsír + Korpás kenyér (tízó,uzs) + Zöldpaprika kg +</b>	<b>Mogyorókrém + Kenyér félbarna T,U+</b>	<b>Gyümölcs joghurt + Vajas kifli +</b>	<b>Margarin flóra+ Lapka sajt + Graham kenyér T,U+</b>
Összetevők	En: 201,9 kcal Zs: 4,5 g Tz: 2,0 g Fe: 8,1 g Sz: 30,6 g Cu: 0,4 g So: 1,9 g	En: 338,3 kcal Zs: 20,5 g Tz: 0,2 g Fe: 5,2 g Sz: 29,7 g Cu: 0,2 g So: 0,8 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: 219,7 kcal Zs: 4,0 g Tz: 2,5 g Fe: 6,7 g Sz: 26,7 g Cu: 16,6 g So: 0,7 g	En: 672,0 kcal Zs: 45,0 g Tz: 24,3 g Fe: 33,2 g Sz: 30,3 g Cu: 2,1 g So: 2,9 g
Allergének	szója, tejféle, glutén, szezámmag	glutén	diófélék, földimogyoró, glutén	tejféle, glutén	tejféle, glutén



**Gyulakonyha Non-profit Kft.**

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

# ÉTLAP

IKR Élelmezési program [V: 3.6.0.12] © Info-Set Kft.

**2018. 17. hét (2018.04.23. - 2018.04.29.)**

**Iskola**

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

2. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Vacsora - A	<b>Joghurt (görög) kekszes+ Gyrosos táská (fi)+</b>	<b>Sonkás rakott csőtészta+ Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Rakott álm + Eper lekvár +</b>	<b>Rántott sajt (m)+ Tartármártás + Párolt rizs + Kenyér félbarna R,V+</b>	-
Összetevők	En: 646,7 kcal Zs: 26,0 g Tz: 10,5 g Fe: 11,3 g Sz: 48,4 g Cu: 17,2 g So: 2,2 g	En: 722,0 kcal Zs: 223,9 g Tz: 5,9 g Fe: 28,6 g Sz: 96,2 g Cu: 5,7 g So: 3,4 g	En: 605,8 kcal Zs: 12,7 g Tz: 5,0 g Fe: 30,9 g Sz: 89,9 g Cu: 41,6 g So: 0,3 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: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	diófélék, földimogyoró, glutén, tejféle, tojás, mustár	tejféle, szója, glutén	glutén, tejféle, tojás	mustár, tejféle, tojás, glutén, hal, szója, zeller	
<b>Σ</b> Energia - A	2624,02 kcal	2813,14 kcal	2712,82 kcal	2275,39 kcal	2088,51 kcal

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