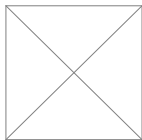


| Étkezés | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|-------------|---|--|--|---|--|
| Reggeli - A | Ívólé 100%-os /narancs/ + Sonka felvágott + Főtt tojás + Kenyér félbarna R,V+ | Kaukázusi Kefír 0,3 + Fitberry kifli (f)+ | Tejeskávé + Szalámi (Ausztria) + Margarin ráma+ Zöldpaprika kg + Kenyér félbarna R,V+ | Tea + Párizsi felvágott (sertés) + Sajtkrém + Retek csomó + Kenyér félbarna R,V+ | Gyümölcs joghurt + Sajtós-bacon-ös csiga (f)+ |
| Összetevők | En: 387,3 kcal Zs: 6,8 g Tz: 0,7 g Fe: 14,8 g Sz: 62,8 g Cu: 24,4 g So: 1,5 g | En: 174,0 kcal Zs: 9,0 g Tz: - Fe: 10,1 g Sz: 13,8 g Cu: - So: - | En: 560,5 kcal Zs: 26,4 g Tz: 8,4 g Fe: 17,4 g Sz: 61,0 g Cu: 22,7 g So: 1,6 g | En: 337,4 kcal Zs: 158,3 g Tz: 4,3 g Fe: 10,8 g Sz: 52,6 g Cu: 14,4 g So: 1,6 g | En: 504,6 kcal Zs: 25,1 g Tz: 10,2 g Fe: 12,7 g Sz: 42,9 g Cu: 16,9 g So: 3,0 g |
| Allergének | szója, tojás, glutén | tejféle, glutén, szezámag | glutén, tejféle, , | tejféle, , glutén | tejféle, glutén |
| Tízórai - A | Tejeskávé + Vajaspogácsa + | Tea + Tojáskrém + Kenyér félbarna T,U+ | Tej + Csokis gabonagyógyó + | Tej + Méz mini (tízórai)+ Vaj + Kenyér félbarna T,U+ | Tej + Tejfölös-túró (búzacsíras)+ Kenyér félbarna T,U+ |
| Összetevők | En: 361,3 kcal Zs: 14,2 g Tz: 4,3 g Fe: 11,0 g Sz: 45,2 g Cu: 23,3 g So: 1,3 g | En: 275,1 kcal Zs: 5,8 g Tz: 0,9 g Fe: 8,3 g Sz: 45,5 g Cu: 13,1 g So: 1,0 g | 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: 437,3 kcal Zs: 18,9 g Tz: 8,9 g Fe: 12,5 g Sz: 51,7 g Cu: 11,8 g So: 0,8 g | En: 358,1 kcal Zs: 10,1 g Tz: 1,2 g Fe: 17,9 g Sz: 46,1 g Cu: 12,7 g So: 0,8 g |
| Allergének | glutén, tejféle, tojás | mustár, tojás, tejféle, glutén | tejféle, glutén, szója | tejféle, , glutén | tejféle, glutén |
| Ebéd - A | Zöldséges burgonyakrémleves + Piedone kedvence + Párolt rizs + Korpás kenyér (ebéd) + Alma + | Vegyes gyümölcs leves + Parajjal töltött jércemell + Burgonyapüré + Cékla saláta + Magvas kenyér E+ | Csontleves + Daragaluska + Zöldborsó főzelék + Virslí (ebéd)+ Korpás kenyér (ebéd) + | Paradicsom leves + Rántott halfilé + Főtt burgonya + Tartármártás + Körte + Kenyér félbarna E+ | Erdélyi húsos leves+ Grízes tészta sárgabarack lekvárral+ Alma + Kenyér félbarna E+ |
| Összetevők | En: 1343,9 kcal Zs: 47,0 g Tz: 5,4 g Fe: 47,8 g Sz: 177,2 g Cu: 6,5 g So: 5,6 g | En: 1448,1 kcal Zs: 37,6 g Tz: 9,3 g Fe: 48,5 g Sz: 220,8 g Cu: 29,2 g So: 5,4 g | En: 754,7 kcal Zs: 30,9 g Tz: 8,8 g Fe: 29,3 g Sz: 88,1 g Cu: 16,0 g So: 5,6 g | En: 1080,6 kcal Zs: 25,7 g Tz: 2,7 g Fe: 41,5 g Sz: 159,2 g Cu: 29,3 g So: 3,3 g | En: 1297,5 kcal Zs: 19,8 g Tz: 1,8 g Fe: 33,6 g Sz: 165,0 g Cu: 40,2 g So: 2,8 g |
| Allergének | zeller, tejféle, glutén, mustár, szója, tojás, hal | tejféle, glutén, , szezámag, szója | zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás, | glutén, tojás, hal, , tejféle, mustár, | tejféle, glutén, tojás, |
| Uzsonna - A | Kockasajt + Magvas kifli + | Sonka felvágott + Margarin fóra+ Tönkölyös kenyér + Retek csomó + | Kenőmájas (gyulai) + Uborka + Teljes kiőrlésű kenyér T,U + | Gyümölcs joghurt + Diákrúd + | Diákcsemege + Margarin ráma+ Zöldpaprika kg + Magvas kenyér T,U + |
| Összetevők | 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: 213,8 kcal Zs: 4,6 g Tz: 1,5 g Fe: 9,9 g Sz: 25,7 g Cu: 0,3 g So: 1,4 g | En: 98,5 kcal Zs: 7,0 g Tz: 0,0 g Fe: 4,8 g Sz: 3,0 g Cu: 0,0 g So: 0,8 g | En: 227,8 kcal Zs: 3,4 g Tz: 2,0 g Fe: 7,7 g Sz: 26,6 g Cu: 16,1 g So: 1,0 g | En: 327,9 kcal Zs: 18,4 g Tz: 8,0 g Fe: 9,0 g Sz: 30,5 g Cu: 0,1 g So: 1,5 g |
| Allergének | tejféle, glutén, szezámag, szója | szója, tejféle, glutén | glutén | tejféle, glutén | tejféle, , glutén, szezámag, szója |



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

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

2018. 19. hét (2018.05.07. - 2018.05.13.)

Iskola

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

2. / 2. oldal

| Étkezés | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|----------------------|---|--|--|---|--|
| Vacsora - A | Tea + Grill csirkecomb + Francia saláta + Kenyér félbarna R,V+ | Aranygaluska + Vaníliás öntet + | Tea + Sajtkrém 100gr-os + Olasz felvágott + Zsemle szezámmagos+ | Sertés flekken + Karalábé főzelék + Kenyér félbarna E+ | - |
| Összetevők | En: 790,1 kcal Zs: 38,0 g Tz: 5,7 g Fe: 32,4 g Sz: 75,4 g Cu: 16,6 g So: 2,6 g | En: 952,8 kcal Zs: 37,4 g Tz: 4,3 g Fe: 28,2 g Sz: 121,3 g Cu: 36,7 g So: 0,1 g | En: 297,4 kcal Zs: 10,3 g Tz: 4,8 g Fe: 8,6 g Sz: 41,5 g Cu: 14,5 g So: 1,1 g | En: 505,4 kcal Zs: 25,5 g Tz: 2,6 g Fe: 18,5 g Sz: 48,2 g Cu: 16,4 g So: 3,7 g | En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - |
| Allergének | glutén, tojás, zeller, tejféle, mustár | diófélék, tejféle, tojás, glutén | tejféle, szója, glutén, szezámmag | zeller, tejféle, glutén | |
| S Energia - A | 3027,13 kcal | 3063,75 kcal | 1918,32 kcal | 2588,5 kcal | 2488,07 kcal |

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