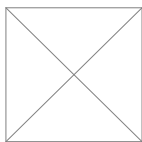


Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli - A</b>	<b>Tea + Löncs felvágott + Vaj + Uborka + Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Tejescské + Bundás kenyér +</b>	<b>Tej + Felvágott tavaszi + Tojáskrém + Zöldpaprika kg + Korpás kenyér (reggeli, vacsora) +</b>	<b>Kakaó + Jam mini + Margarin ráma+ Kalács (reggeli)+</b>	<b>Tej + Vajkrém snidlinges + Felvágott tavaszi + Zöldpaprika kg + Korpás kenyér (reggeli, vacsora) +</b>
Összetevők	En: 405,8 kcal Zs: 17,8 g Tz: 10,9 g Fe: 8,0 g Sz: 51,5 g Cu: 13,2 g So: 1,3 g	En: 460,8 kcal Zs: 17,4 g Tz: 0,2 g Fe: 17,7 g Sz: 54,7 g Cu: 22,6 g So: 0,8 g	En: 421,7 kcal Zs: 15,6 g Tz: 4,3 g Fe: 18,8 g Sz: 47,6 g Cu: 12,3 g So: 1,6 g	En: 496,7 kcal Zs: 19,8 g Tz: 6,3 g Fe: 12,4 g Sz: 68,4 g Cu: 26,2 g So: 0,4 g	En: 428,2 kcal Zs: 18,3 g Tz: 7,1 g Fe: 15,4 g Sz: 47,1 g Cu: 12,0 g So: 1,5 g
Allergének	szója, tejszíne, glutén	glutén, tejszíne, tojás	tejszíne, glutén, szója, mustár, tojás,	glutén, tejszíne, , tojás	tejszíne, glutén, szója,
<b>Tízórai - A</b>	<b>Kakaó + Croissant +</b>	<b>Tej + Gyümölcsös müzli +</b>	<b>Tejescské + Sajt anikó + Kenyér félbarna T,U+</b>	<b>Tej + Tönkölybúzas pogácsa +</b>	<b>Tea + Főtt tojás + Margarin ráma+ Korpás kenyér (tízó,uzs) +</b>
Összetevők	En: 407,0 kcal Zs: 17,2 g Tz: 5,7 g Fe: 12,2 g Sz: 48,6 g Cu: 24,8 g So: 1,1 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: 431,1 kcal Zs: 14,4 g Tz: 5,3 g Fe: 18,0 g Sz: 54,8 g Cu: 22,9 g So: 1,4 g	En: 309,6 kcal Zs: 13,7 g Tz: 3,8 g Fe: 11,3 g Sz: 33,7 g Cu: 11,8 g So: 1,1 g	En: 362,0 kcal Zs: 15,8 g Tz: 5,0 g Fe: 10,5 g Sz: 42,2 g Cu: 13,0 g So: 0,9 g
Allergének	glutén, tejszíne	tejszíne	glutén, tejszíne	tejszíne, glutén, szója	tojás, tejszíne, glutén
<b>Ebéd - A</b>	<b>Pírtott téstaleves + Tökfőzelék + Sajtos fasírt (házi)+ Magvas kenyér E+</b>	<b>Meggy leves + Göngyölt csirkemell + Párolt rizs 1/2 adag + Párolt (mexikói) zöldség 1/2 + Kenyér félbarna E+</b>	<b>Brokkoli krémleves + Veronai penne csirkemell darabokkal+ Alma + Kenyér félbarna E+</b>	<b>Zöldborsó leves + Paradicsom mártás + Húsgombóc + Kuskusz (1/4 adag)+ Korpás kenyér (ebéd) +</b>	<b>Jókai bableves + Spenótos-sajtos rakott makaróni + Körte + Kenyér félbarna E+</b>
Összetevők	En: 899,1 kcal Zs: 48,7 g Tz: 6,5 g Fe: 29,1 g Sz: 81,3 g Cu: 3,2 g So: 6,3 g	En: 895,8 kcal Zs: 28,2 g Tz: 7,0 g Fe: 33,4 g Sz: 127,5 g Cu: 23,8 g So: 3,8 g	En: 786,5 kcal Zs: 26,4 g Tz: 4,7 g Fe: 39,3 g Sz: 98,7 g Cu: 4,9 g So: 4,5 g	En: 792,2 kcal Zs: 21,7 g Tz: 1,3 g Fe: 27,3 g Sz: 117,3 g Cu: 35,1 g So: 5,8 g	En: 1466,0 kcal Zs: 53,0 g Tz: 10,1 g Fe: 59,9 g Sz: 131,8 g Cu: 8,6 g So: 4,1 g
Allergének	glutén, hal, szója, tejszíne, tojás, zeller, szezámag	tejszíne, glutén, tojás, zeller, hal, szója	zeller, tejszíne, tojás, glutén,	zeller, glutén, hal, szója, tejszíne, tojás	tejszíne, glutén,
<b>Uzsonna - A</b>	<b>Párizsi felv.sajtos-snidlinges (sert.) + Margarin delma+ Retek csomó + Kenyér félbarna T,U+</b>	<b>Mogyorókrém + Kenyér félbarna T,U+</b>	<b>Poharas tej + Paníni +</b>	<b>Sajtkrém + Sárgarépa + Magvas kenyér T,U +</b>	<b>Körözött 50gr-os tömlős + Kifli +</b>
Összetevők	En: 236,6 kcal Zs: 7,6 g Tz: 2,8 g Fe: 7,8 g Sz: 33,0 g Cu: 0,3 g So: 1,3 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: 221,9 kcal Zs: 4,3 g Tz: 2,6 g Fe: 9,8 g Sz: 35,7 g Cu: 10,3 g So: 0,9 g	En: 212,3 kcal Zs: 155,0 g Tz: 2,9 g Fe: 7,5 g Sz: 32,7 g Cu: 1,6 g So: 1,4 g	En: 137,2 kcal Zs: 2,5 g Tz: 1,5 g Fe: 5,5 g Sz: 22,2 g Cu: 1,9 g So: 1,3 g
Allergének	tejszíne, glutén	diófélék, földimogyoró, glutén	tejszíne, glutén	tejszíne, , glutén, szezámag, szója	glutén, tejszíne



**Gyulakonyha Non-profit Kft.**

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

# ÉTLAP

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

**2018. 20. hét (2018.05.14. - 2018.05.20.)**

**Iskola**

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

2. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Vacsora - A	<b>Poharas tej + Szendvics (szezámos kifli) +</b>	<b>Rántott s.borda + Burgonyapüré + Csemege uborka + Kenyér félbarna T,U+</b>	<b>Tea + Hot-dog +</b>	<b>Borsos tokány + Párolt rizs + Őszibarack befőtt + Kenyér félbarna R,V+</b>	-
Összetevők	En: 683,6 kcal Zs: 30,5 g Tz: 11,4 g Fe: 31,8 g Sz: 68,0 g Cu: 10,0 g So: 3,7 g	En: 871,4 kcal Zs: 25,7 g Tz: 6,6 g Fe: 32,3 g Sz: 117,4 g Cu: 5,9 g So: 6,1 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: 1302,9 kcal Zs: 24,1 g Tz: 2,5 g Fe: 31,3 g Sz: 135,1 g Cu: 17,6 g So: 19,8 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	tejféle, glutén, szezámmag, tojás, szója	glutén, tojás, tejféle, szója	mustár, szója, glutén, tejféle	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller,	
<b>Σ Energia - A</b>	<b>2632,1 kcal</b>	<b>2919,68 kcal</b>	<b>2375,15 kcal</b>	<b>3113,6 kcal</b>	<b>2393,51 kcal</b>

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