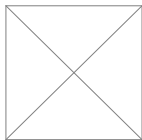


Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
Reggeli - A	-	Tea + Kenyér félbarna R,V+ Margarin flóra+ Szalámi (Túrista) +	Csülök sonka + Kefír + Kenyér félbarna R,V+ Uborka + Vaj +	Tejeskávé + Kenyér félbarna R,V+ Kockasajt + Párizsi felvágott (sertés) +	Körözött 50gr-os tömlős + Tea + Kenyér félbarna E+ Zöldpaprika kg +	
Összetevők	En: - Tz: - Sz: - So: -	Zs: - Fe: - Cu: -	En: 335,2 kcal Zs: 10,2 g Tz: 3,9 g Fe: 8,5 g Sz: 51,0 g Cu: 13,1 g So: 1,6 g	En: 413,5 kcal Zs: 19,0 g Tz: 12,6 g Fe: 14,8 g Sz: 44,1 g Cu: 4,5 g So: 1,7 g	En: 452,3 kcal Zs: 13,8 g Tz: 3,8 g Fe: 17,0 g Sz: 61,9 g Cu: 23,8 g So: 1,5 g	En: 163,6 kcal Zs: 1,8 g Tz: 1,1 g Fe: 5,0 g Sz: 30,9 g Cu: 13,8 g So: 1,2 g
Allergének		glutén, tejszíne	tejszíne, glutén,	glutén, tejszíne	glutén	
Tízórai - A	-	Vajkrém natúr + Kakaó + Magvas kenyér T,U +	Natúr kukorica pehely + Tej +	Kenyér félbarna T,U+ Sajt mozzarella + Tej +	Tejtermék epres házi + Kalács (tízórai)+	
Összetevők	En: - Tz: - Sz: - So: -	Zs: - Fe: - Cu: -	En: 409,7 kcal Zs: 15,4 g Tz: 3,7 g Fe: 13,1 g Sz: 52,5 g Cu: 22,6 g So: 1,2 g	En: 286,8 kcal Zs: 6,8 g Tz: 0,1 g Fe: 10,3 g Sz: 44,8 g Cu: 13,2 g So: 0,3 g	En: 383,5 kcal Zs: 13,2 g Tz: 3,5 g Fe: 19,8 g Sz: 43,8 g Cu: 12,1 g So: 1,2 g	En: 331,2 kcal Zs: 8,5 g Tz: 1,6 g Fe: 10,8 g Sz: 50,8 g Cu: 26,9 g So: 0,4 g
Allergének		tejszíne, glutén, szeszámag, szója	tejszíne	glutén, tejszíne	tejszíne, glutén, tojás	
Ebéd - A	-	Rakott karfiol + Kenyér félbarna E+ Magyaros burgonya leves + Alma +	Korpás kenyér (ebéd) + Zöldségkrém leves + Csirkemell francia lecsóval + Pirított bulgur + Körte +	Meggy mártás + Párolt marhahús + Pirított dara + Korpás kenyér (ebéd) + Húsleves (marha)+ Cénametélt +	Áfonya öntet + Palóc leves + Köles felfújt + Kenyér félbarna E+ Alma +	
Összetevők	En: - Tz: - Sz: - So: -	Zs: - Fe: - Cu: -	En: 870,4 kcal Zs: 38,7 g Tz: 4,3 g Fe: 32,4 g Sz: 95,4 g Cu: 1,7 g So: 4,0 g	En: 847,8 kcal Zs: 22,4 g Tz: 3,3 g Fe: 41,0 g Sz: 123,5 g Cu: 11,1 g So: 3,8 g	En: 721,2 kcal Zs: 17,7 g Tz: 2,0 g Fe: 33,3 g Sz: 113,2 g Cu: 24,9 g So: 4,4 g	En: 1148,7 kcal Zs: 34,1 g Tz: 1,2 g Fe: 36,2 g Sz: 169,2 g Cu: 61,4 g So: 3,8 g
Allergének		tejszíne, glutén, mustár, szója, tojás	glutén, zeller, tejszíne, tojás,	tejszíne, glutén, zeller, hal, szója, tojás	tejszíne, glutén, tojás	
Uzsonna - A	-	Tönkölyös kenyér + Zöldpaprika kg + Kenőmájás +	Vajas kifli + Joghurt poharas natúr +	Magvas kenyér T,U + Margarin liga+ Felvágott csirke sonka + Zöldpaprika kg +	Diákrúd + Halpástétom +	
Összetevők	En: - Tz: - Sz: - So: -	Zs: - Fe: - Cu: -	En: 249,2 kcal Zs: 7,7 g Tz: 0,2 g Fe: 10,9 g Sz: 25,6 g Cu: 0,1 g So: 1,4 g	En: 204,0 kcal Zs: 6,3 g Tz: 4,1 g Fe: 8,4 g Sz: 30,2 g Cu: 7,2 g So: 0,7 g	En: 203,4 kcal Zs: 4,6 g Tz: 2,0 g Fe: 8,1 g Sz: 30,8 g Cu: 0,4 g So: 1,9 g	En: 344,9 kcal Zs: 68,4 g Tz: 1,7 g Fe: 17,6 g Sz: 24,7 g Cu: 1,1 g So: 0,9 g
Allergének		glutén,	glutén, tejszíne	glutén, szeszámag, szója, tejszíne	glutén, tejszíne, mustár, tojás	



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

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

2018. 21. hét (2018.05.21. - 2018.05.27.)

Iskola

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

2. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek					
Vacsora - A	-	Tea + Gyros tál +	Stefánia vagdalt + Kenyér félbarna E+ Zöldbab főzelék +	Csirkemájás zsemle + Tea +	-					
Összetevők	En: - Tz: - Sz: - So: -	Zs: - Fe: - Cu: -	En: 445,6 kcal Tz: 2,6 g Sz: 53,4 g So: 1,2 g	Zs: 13,5 g Fe: 27,7 g Cu: 16,6 g	En: 597,8 kcal Tz: 3,3 g Sz: 53,3 g So: 3,3 g	Zs: 32,5 g Fe: 19,6 g Cu: 2,6 g	En: 279,9 kcal Tz: 5,4 g Sz: 17,3 g So: 1,4 g	Zs: 15,7 g Fe: 18,1 g Cu: 12,9 g	En: - Tz: - Sz: - So: -	Zs: - Fe: - Cu: -
Allergének		tejféle, glutén	tojás, glutén, tejféle	tejféle						
S Energia - A	0 kcal	2310,22 kcal	2349,85 kcal	2040,26 kcal	1988,48 kcal					

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