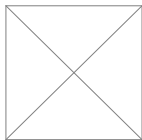


Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A	<b>Tea + Krém túró (90gr) + Kifli +</b>	<b>Kakaó + Kalács (tízórai)+ Méz mini (reggeli)+ Margarin +</b>	<b>Tej + Tojáskrém + Felvágott csirkemell, pulykamell sonka + Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Kefír + Sajtos rúd +</b>	<b>Tea + Bundás kenyér +</b>
Összetevők	En: 369,5 kcal Zs: 8,9 g Tz: 0,5 g Fe: 16,8 g Sz: 37,7 g Cu: 13,7 g So: 0,5 g	En: 401,9 kcal Zs: 12,4 g Tz: 2,4 g Fe: 12,3 g Sz: 58,7 g Cu: 26,3 g So: 0,5 g	En: 407,7 kcal Zs: 13,1 g Tz: 1,8 g Fe: 19,5 g Sz: 49,8 g Cu: 12,2 g So: 1,8 g	En: 272,4 kcal Zs: 14,5 g Tz: 8,4 g Fe: 8,6 g Sz: 25,9 g Cu: 5,0 g So: 1,1 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
Allergének	tejféle, glutén	glutén, tejféle, tojás,	tejféle, mustár, tojás, szója, glutén	tejféle, glutén	glutén, tojás
Tízórai - A	<b>Tej + Fatörzs kifli +</b>	<b>Tea + Tejfölös-túró + Kenyér félbarna T,U+</b>	<b>Ívólé 100%-os /narancs/ + Sajtkrém 50gr-os + Retek csomó + Kenyér félbarna T,U+</b>	<b>Kakaó + Sajtkrém + Kenyér félbarna T,U+</b>	<b>Tej + Csokoládés müzli +</b>
Összetevők	En: 321,8 kcal Zs: 10,0 g Tz: 2,0 g Fe: 12,4 g Sz: 44,2 g Cu: 16,2 g So: 0,5 g	En: 264,1 kcal Zs: 3,7 g Tz: 1,2 g Fe: 9,6 g Sz: 46,3 g Cu: 13,8 g So: 0,8 g	En: 271,0 kcal Zs: 0,5 g Tz: 0,2 g Fe: 5,8 g Sz: 57,5 g Cu: 24,3 g So: 0,8 g	En: 398,5 kcal Zs: 161,2 g Tz: 2,9 g Fe: 15,6 g Sz: 56,5 g Cu: 24,0 g So: 1,1 g	En: 313,2 kcal Zs: 14,0 g Tz: 4,1 g Fe: 11,5 g Sz: 34,1 g Cu: 19,0 g So: 0,1 g
Allergének	tejféle, glutén, tojás	tejféle, glutén	glutén	glutén, tejféle	tejféle, glutén, szója
Ebéd - A	<b>Pírtott tésztaleves + Parajmártás + Főtt tojás + Müzli szelet + Kenyér félbarna E+</b>	<b>Sóska leves + Levesgyöngy + Rántott halfilé szeszamos+ Burgonyapüré + Céklás vitamin saláta + Kenyér félbarna E+</b>	<b>Kömény leves + Zsemlecocka + Gyros csirkemell + Párolt rizs + Tzatziki saláta + Kenyér félbarna E+</b>	<b>Tavaszi zöldség leves + Csirkemájjal töltött sertés borda + Pírtott bulgur + Vegyes befőtt + Kenyér félbarna E+</b>	<b>Babgulyás + Köles felfűjt + Málna öntet + Alma +</b>
Összetevők	En: 580,4 kcal Zs: 23,5 g Tz: 3,8 g Fe: 19,6 g Sz: 70,0 g Cu: 9,4 g So: 4,3 g	En: 1129,6 kcal Zs: 31,8 g Tz: 3,7 g Fe: 46,2 g Sz: 153,9 g Cu: 18,7 g So: 5,9 g	En: 795,4 kcal Zs: 25,2 g Tz: 3,2 g Fe: 34,8 g Sz: 107,2 g Cu: 2,6 g So: 4,2 g	En: 770,7 kcal Zs: 25,9 g Tz: 2,5 g Fe: 33,3 g Sz: 101,4 g Cu: 2,1 g So: 4,3 g	En: 1113,3 kcal Zs: 29,3 g Tz: 4,2 g Fe: 38,9 g Sz: 170,4 g Cu: 60,7 g So: 3,5 g
Allergének	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller, diófélék, földimogyoró	tejféle, glutén, , tojás, hal, szeszammag, diófélék	tejféle, glutén, , , hal, szója, tojás, zeller	zeller, glutén, tojás,	zeller, glutén, tojás, tejféle,
Uzsonna - A	<b>Szalámi (Ausztria) + Vaj + Korpás kenyér (tízó,uzs) + Zöldpaprika kg +</b>	<b>Vajkrém natúr + Alma + Rozsos kenyér + Zöldpaprika kg +</b>	<b>Poharas tej + Magvas kifli +</b>	<b>Krémtúró /dán/+ Kifli +</b>	<b>Parizer krém + Graham kenyér T,U+ Uborka +</b>
Összetevők	En: 367,9 kcal Zs: 22,5 g Tz: 12,4 g Fe: 9,1 g Sz: 30,1 g Cu: 0,4 g So: 1,4 g	En: 274,8 kcal Zs: 9,8 g Tz: 3,9 g Fe: 1,3 g Sz: 40,6 g Cu: - So: 0,7 g	En: 186,1 kcal Zs: 4,6 g Tz: 2,3 g Fe: 9,0 g Sz: 26,0 g Cu: 9,5 g So: 0,8 g	En: 188,6 kcal Zs: 4,9 g Tz: 3,2 g Fe: 4,7 g Sz: 30,1 g Cu: 8,3 g So: 0,6 g	En: 189,2 kcal Zs: 5,2 g Tz: 2,5 g Fe: 6,9 g Sz: 25,2 g Cu: 0,2 g So: 1,2 g
Allergének	tejféle, glutén	tejféle, , glutén	tejféle, glutén, szeszammag, szója	tejféle, glutén	tejféle, glutén



**Gyulakonyha Non-profit Kft.**

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

# ÉTLAP

IKR Élelmezési program [V: 3.5.1.5] © Info-Set Kft.

2017. 22. hét (2017.05.29. - 2017.06.04.)

Iskola

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

2. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Vacsora - A	Tea + Pizza +	Kentucky csirkemell+ Joghurtos kukorica saláta + Kenyér félbarna R,V+	Tea + Májpástétom /szárnyas, házikészítésű/ + Sajt köményes + Zöldpaprika kg + Kenyér félbarna R,V+	Tea + Lasagne +	-
Összetevők	En: 52,9 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 13,1 g Cu: 12,8 g So: -	En: 824,6 kcal Zs: 26,3 g Tz: 3,0 g Fe: 41,5 g Sz: 102,1 g Cu: 4,4 g So: 2,6 g	En: 359,4 kcal Zs: 6,6 g Tz: 0,9 g Fe: 20,3 g Sz: 52,7 g Cu: 13,2 g So: 2,3 g	En: 868,3 kcal Zs: 20,3 g Tz: 4,3 g Fe: 45,3 g Sz: 122,4 g Cu: 40,5 g So: 1,2 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
<b>Allergének</b>		tojás, glutén, mustár, tejféle	mustár, tejféle, , glutén	tejféle, glutén	
<b>Energia - A</b>	1692,5 kcal	2895,03 kcal	2019,56 kcal	2498,56 kcal	1948,94 kcal

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