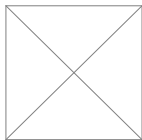


Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli - A</b>	<b>Tej + Főtt virsli + Ketchup + Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Tea + Kockasajt + Felvágott cigánysonka + Zöldpaprika kg + Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Kakaó + Kalács (reggeli)+ Jam mini + Margarin flóra+</b>	<b>Tej + Sajtos rúd (R)+</b>	<b>Tea + Szalámi (Túrista) + Vaj + Paradicsom + Korpás kenyér (ebéd) +</b>
Összetevők	En: 523,5 kcal Zs: 23,6 g Tz: 7,0 g Fe: 23,9 g Sz: 51,2 g Cu: 12,4 g So: 1,7 g	En: 311,0 kcal Zs: 5,1 g Tz: 3,4 g Fe: 10,5 g Sz: 53,6 g Cu: 14,3 g So: 1,7 g	En: 431,5 kcal Zs: 12,4 g Tz: 2,4 g Fe: 12,4 g Sz: 68,4 g Cu: 26,3 g So: 0,5 g	En: 326,3 kcal Zs: 16,2 g Tz: 5,5 g Fe: 11,4 g Sz: 31,7 g Cu: 12,4 g So: 1,0 g	En: 345,9 kcal Zs: 19,7 g Tz: 11,8 g Fe: 6,4 g Sz: 34,4 g Cu: 13,1 g So: 1,1 g
Allergének	tejféle, szója, glutén	tejféle, szója, , glutén	glutén, tejféle, tojás,	tejféle, glutén	tejféle, , glutén
<b>Tízórai - A</b>	<b>Kakaó + Sonkakrém (sertés)+ Kenyér félbarna T,U+</b>	<b>Tej + Méz mini (tízórai)+ Margarin ráma+ Kenyér félbarna T,U+</b>	<b>Tea + Tejfőlös-túró + Magvas kenyér T,U +</b>	<b>Tejeskávé + Vaj + Graham kenyér T,U+</b>	<b>Tej + Tönkölybúzas pogácsa +</b>
Összetevők	En: 420,1 kcal Zs: 14,6 g Tz: 3,7 g Fe: 15,1 g Sz: 55,1 g Cu: 22,6 g So: 1,1 g	En: 414,9 kcal Zs: 16,8 g Tz: 4,9 g Fe: 12,4 g Sz: 51,6 g Cu: 11,8 g So: 0,8 g	En: 257,7 kcal Zs: 4,1 g Tz: 1,3 g Fe: 9,6 g Sz: 43,9 g Cu: 13,8 g So: 1,2 g	En: 433,7 kcal Zs: 19,5 g Tz: 9,7 g Fe: 12,7 g Sz: 47,4 g Cu: 22,6 g So: 0,9 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
Allergének	glutén, tejféle, szója	tejféle, , glutén	tejféle, glutén, szezám, szója	glutén, tejféle	tejféle, glutén, szója
<b>Ebéd - A</b>	<b>Lebbencs leves + Sóskamártás + Húsgombóc + Piskóta tekercs + Rozsos kenyér (ebéd)+</b>	<b>Gomba krémleves + Levesgyöngy + Rántott halfilé szezámos+ Burgonyapüré + Fejes saláta + Korpás kenyér (ebéd) +</b>	<b>Kömény leves + Zsemlecocka + Gyros csirkeemell + Párolt rizs + Tzatziki saláta + Korpás kenyér (ebéd) + Ívólé 100%-os /narancs/ +</b>	<b>Magyaros karfiol leves+ Burgonyafőzelék + Grill csirkecomb + Korpás kenyér (ebéd) + Alma +</b>	<b>Májgaluska leves + Túrós csusza + Körte + Kenyér félbarna E+</b>
Összetevők	En: 1049,1 kcal Zs: 32,1 g Tz: 1,8 g Fe: 28,2 g Sz: 153,2 g Cu: 60,6 g So: 4,3 g	En: 1153,0 kcal Zs: 39,7 g Tz: 9,9 g Fe: 45,7 g Sz: 141,5 g Cu: 19,5 g So: 6,7 g	En: 930,7 kcal Zs: 25,7 g Tz: 3,1 g Fe: 36,4 g Sz: 135,8 g Cu: 27,1 g So: 4,3 g	En: 830,4 kcal Zs: 41,6 g Tz: 7,2 g Fe: 32,5 g Sz: 79,1 g Cu: 3,6 g So: 4,5 g	En: 980,4 kcal Zs: 42,3 g Tz: 4,4 g Fe: 35,6 g Sz: 110,4 g Cu: 2,0 g So: 5,2 g
Allergének	tejféle, glutén, tojás	tejféle, glutén, , szezám, tojás, hal,	tejféle, glutén, , , hal, szója, tojás, zeller	zeller, glutén, tejféle, tojás	zeller, glutén, tojás, tejféle,
<b>Uzsonna - A</b>	<b>Szalámi (Ausztria) + Vaj + Graham kenyér T,U+ Zöldpaprika kg +</b>	<b>Vajkrém magyaros + Uborka + Rozsos kenyér +</b>	<b>Poharas tej + Magvas zsemle +</b>	<b>Kifli sajtós+ Kockasajt +</b>	<b>Zala felvágott + Margarin delma+ Zöldpaprika kg + Teljes kiörlésű kenyér T,U +</b>
Összetevők	En: 361,3 kcal Zs: 22,9 g Tz: 13,2 g Fe: 9,4 g Sz: 25,9 g Cu: 0,3 g So: 1,6 g	En: 231,8 kcal Zs: 9,2 g Tz: 3,9 g Fe: 1,0 g Sz: 30,6 g Cu: - So: 0,6 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: 157,2 kcal Zs: 4,5 g Tz: 2,8 g Fe: 4,8 g Sz: 23,3 g Cu: 2,1 g So: 0,7 g	En: 89,7 kcal Zs: 6,7 g Tz: 2,4 g Fe: 3,5 g Sz: 3,7 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g
Allergének	tejféle, glutén	tejféle, , glutén	tejféle, glutén, szezám, szója	glutén, tejféle	szója, 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. 22. hét (2018.05.28. - 2018.06.03.)**

**Iskola**

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

2. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Vacsora - A	<b>Tea + Hamburger +</b>	<b>Kentucky csirkemell+ Joghurtos kukorica saláta + Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Madár tej 2 dl-es + Óriás perec (f) +</b>	<b>Tea + Csirkehússal töltött zsemle +</b>	-
Összetevők	En: 289,0 kcal Zs: 7,9 g Tz: 1,1 g Fe: 10,2 g Sz: 42,7 g Cu: 14,3 g So: 1,3 g	En: 927,8 kcal Zs: 27,7 g Tz: 3,1 g Fe: 43,5 g Sz: 122,5 g Cu: 5,1 g So: 2,8 g	En: 174,8 kcal Zs: 5,7 g Tz: 3,8 g Fe: 5,7 g Sz: 24,8 g Cu: 24,1 g So: 0,2 g	En: 847,6 kcal Zs: 53,1 g Tz: 25,1 g Fe: 45,4 g Sz: 46,2 g Cu: 15,2 g So: 2,8 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
<b>Allergének</b>	<b>mustár, glutén, tejféle</b>	<b>tojás, glutén, mustár, tejféle</b>	<b>tejféle, glutén, tojás</b>	<b>tejféle, glutén, tojás</b>	
S Energia - A	2642,97 kcal	3038,49 kcal	1980,84 kcal	2595,29 kcal	1725,55 kcal

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