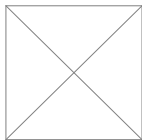


Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A	Tej + Szalámi (Túrista) + Vajkrém natúr + Korpás kenyér (tizó,uzs) +	Tea + Tejfölös-túró + Sonka felvágott + Retek kg-os + Kenyér félbarna R,+	Tea + Bundás kenyér +	Gyümölcs joghurt + Kakaós csiga (f) +	Ívólé 100%-os /alma/ + Zala felvágott + Vaj + Zsemle + Zöldpaprika kg +
Összetevők	En: 432,1 kcal Zs: 21,8 g Tz: 6,7 g Fe: 15,1 g Sz: 41,3 g Cu: 12,0 g So: 1,4 g	En: 328,9 kcal Zs: 5,3 g Tz: 1,7 g Fe: 14,7 g Sz: 53,7 g Cu: 13,9 g So: 1,4 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	En: 101,3 kcal Zs: 2,3 g Tz: 1,5 g Fe: 3,1 g Sz: 3,1 g Cu: 15,8 g So: 0,2 g	En: 398,6 kcal Zs: 17,4 g Tz: 11,0 g Fe: 7,1 g Sz: 52,2 g Cu: 24,3 g So: 0,9 g
Allergének	tejféle, glutén	tejféle, szója, , glutén	tojás, glutén	tejféle	szója, tejféle, glutén
Tízórai - A	Tejeskávé + Szundi +	Tej + Csokis gabonagolyó +	Kakaó + Kalács (tízórai)+	Tej + Méz mini (tízórai)+ Margarin ráma+ Kenyér félbarna T,U+	Tea + Főtt tojás (1/2) + Margarin flóra+ Kenyér félbarna T,U+
Összetevők	En: 328,4 kcal Zs: 7,5 g Tz: 0,7 g Fe: 11,9 g Sz: 51,8 g Cu: 23,7 g So: 0,3 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: 345,1 kcal Zs: 9,7 g Tz: 1,6 g Fe: 12,2 g Sz: 50,5 g Cu: 26,2 g So: 0,4 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: 301,9 kcal Zs: 8,0 g Tz: 1,0 g Fe: 10,3 g Sz: 45,2 g Cu: 13,0 g So: 0,9 g
Allergének	glutén, tejféle, szezámmag	tejféle, glutén, szója	glutén, tejféle, tojás	tejféle, , glutén	tojás, tejféle, glutén
Ebéd - A	Csontleves + Daragaluska + Finomfőzelék + Csiberoló házi + Kenyér félbarna E+ Müzli szelet +	Sóska leves + Levesgyöngy + Bolognai mártás + Spagetti+ Sajt feltét + Kenyér félbarna E+ Zöld alma +	Alma leves + Bácskai csirkemáj + Tört burgonya + Fitt káposzta saláta + Kenyér félbarna E+	Lebbencs leves + Lecsós csirkemell + Tökfőzelék + Korpás kenyér (ebéd) +	Álföldi gulyás leves + Tejbedara + Kakaó szórát + Kenyér félbarna E+ Alma +
Összetevők	En: 763,0 kcal Zs: 28,1 g Tz: 4,9 g Fe: 29,7 g Sz: 97,4 g Cu: 15,8 g So: 7,3 g	En: 1096,6 kcal Zs: 44,2 g Tz: 3,9 g Fe: 38,4 g Sz: 133,8 g Cu: 21,2 g So: 3,8 g	En: 881,8 kcal Zs: 32,3 g Tz: 4,7 g Fe: 29,7 g Sz: 116,3 g Cu: 25,2 g So: 3,4 g	En: 625,4 kcal Zs: 23,1 g Tz: 3,8 g Fe: 27,8 g Sz: 74,2 g Cu: 4,2 g So: 5,6 g	En: 932,9 kcal Zs: 24,6 g Tz: 1,7 g Fe: 36,0 g Sz: 142,4 g Cu: 55,9 g So: 4,3 g
Allergének	zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás, diófélék, földimogyoró	tejféle, glutén, , , tojás	tejféle, glutén, , ,	glutén, tejféle	zeller, tojás, glutén, tejféle,
Uzsonna - A	Parizer krém + Uborka + Graham kenyér T,U+	Kefír + Magvas kifli +	Sajtkrém házi + Zöldpaprika kg + Magvas kenyér T,U +	Kacsa-, libazsír + Paradicsom + Kenyér félbarna T,U+	Sonka felvágott + Vajkrém natúr + Rozsos kenyér + Retek csomó +
Összetevők	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	En: 180,6 kcal Zs: 6,1 g Tz: 3,3 g Fe: 7,9 g Sz: 22,6 g Cu: 4,5 g So: 0,7 g	En: 270,2 kcal Zs: 12,0 g Tz: 3,8 g Fe: 8,6 g Sz: 30,7 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g	En: 347,6 kcal Zs: 20,3 g Tz: 0,2 g Fe: 5,2 g Sz: 33,0 g Cu: 0,1 g So: 0,8 g	En: 255,8 kcal Zs: 10,3 g Tz: 4,3 g Fe: 3,9 g Sz: 31,1 g Cu: 0,1 g So: 1,2 g
Allergének	tejféle, glutén	tejféle, glutén, szezámmag, szója	tejféle, , glutén, szezámmag, szója	glutén	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. 23. hét (2018.06.04. - 2018.06.10.)

Iskola

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

2. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Vacsora - A	Nemzeti szelet + Csőtészta + Kenyér félbarna R,V+	Tea + Hot-dog +	Sült csirkecomb + Tarkarizs + Vegyes befőtt + Kenyér félbarna R,V+	Madár tej 2 dl-es + Óriás perec (f) +	-
Összetevők	En: 718,2 kcal Zs: 16,3 g Tz: 1,3 g Fe: 33,3 g Sz: 106,1 g Cu: 6,2 g So: 2,9 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: 929,8 kcal Zs: 33,5 g Tz: 6,6 g Fe: 33,9 g Sz: 121,1 g Cu: 1,1 g So: 4,9 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: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	tejféle, glutén	mustár, szója, glutén, tejféle	glutén, tojás, zeller,	tejféle, glutén, tojás	
S Energia - A	2430,84 kcal	2327,21 kcal	2760,1 kcal	1663,99 kcal	1889,16 kcal

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