

Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

2017. 23. hét (2017.06.05. - 2017.06.11.)

Iskola

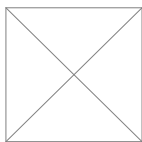
Korcsoport: 7 - 10 év, Energia szükséglet: 1100 - 1320kcal/fő/nap

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



1. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
Reggeli - A	-	Tejeskávé + Vajkrém natúr + Szalámi (Ausztria) + Kenyér félbarna R,V+	Tea + Tejfölös-túró + Sonka felvágott + Kenyér félbarna R,V+	Ívólé 100%-os /alma/ + Párizsi felvágott (sertés) + Vaj + Zöldpaprika kg + Kenyér félbarna R,V+	Gyümölcs joghurt + Kakaós csiga (f) +	
Összetevők	En: - Tz: - Sz: - So: -	Zs: - Fe: - Cu: -	En: 537,2 kcal Zs: 24,3 g Tz: 7,2 g Fe: 17,0 g Sz: 60,1 g Cu: 22,7 g So: 1,6 g	En: 313,3 kcal Zs: 4,9 g Tz: 1,7 g Fe: 13,3 g Sz: 52,0 g Cu: 13,9 g So: 1,4 g	En: 444,5 kcal Zs: 16,7 g Tz: 10,5 g Fe: 8,7 g Sz: 63,0 g Cu: 24,0 g So: 1,3 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
Allergének		tejféle, glutén,	tejféle, szója, glutén	tejféle, , glutén	tejféle	
Tízórai - A	-	Tej + Szezámagos szundi +	Tej + Főtt tojás + Margarin + Korpás kenyér (tízó,uzs) +	Kakaó + Kuglóf (tízórai)+	Tej + Méz mini (reggeli)+ Margarin + Kenyér félbarna E+	
Összetevők	En: - Tz: - Sz: - So: -	Zs: - Fe: - Cu: -	En: 290,4 kcal Zs: 8,2 g Tz: 0,7 g Fe: 12,0 g Sz: 40,0 g Cu: 12,2 g So: 0,7 g	En: 380,4 kcal Zs: 14,5 g Tz: 1,1 g Fe: 18,0 g Sz: 40,8 g Cu: 12,0 g So: 0,9 g	En: 348,7 kcal Zs: 9,5 g Tz: 1,6 g Fe: 12,3 g Sz: 51,5 g Cu: 27,4 g So: 0,4 g	En: 271,5 kcal Zs: 9,1 g Tz: 0,9 g Fe: 10,0 g Sz: 35,7 g Cu: 11,8 g So: 0,5 g
Allergének		tejféle, glutén, szezámag	tejféle, tojás, glutén	glutén, tejféle, tojás	tejféle, , glutén	
Ebéd - A	-	Csontleves + Daragaluska + Zöldborsó főzelék + Fasírt + Korpás kenyér (ebéd) +	Francia hagymaleves + Veronai penne + Körte + Kenyér félbarna E+	Málna krémleves + Grill csirkecomb + Petrezselymes burgonya + Uborka saláta + Kenyér félbarna E+	Lebbencs leves + Tökfőzelék + Lecsós sertésszelet + Magós kenyér E+ Alma +	
Összetevők	En: - Tz: - Sz: - So: -	Zs: - Fe: - Cu: -	En: 786,6 kcal Zs: 30,1 g Tz: 2,3 g Fe: 28,8 g Sz: 97,0 g Cu: 15,7 g So: 6,3 g	En: 769,3 kcal Zs: 22,9 g Tz: 2,9 g Fe: 35,7 g Sz: 105,3 g Cu: 2,8 g So: 4,3 g	En: 804,1 kcal Zs: 21,0 g Tz: 5,3 g Fe: 33,7 g Sz: 114,9 g Cu: 30,2 g So: 2,0 g	En: 758,4 kcal Zs: 29,7 g Tz: 2,1 g Fe: 31,6 g Sz: 87,4 g Cu: 4,0 g So: 5,9 g
Allergének		glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller,	tejféle, glutén,	tejféle, glutén, tojás, zeller, ,	tejféle, glutén, szezámag, szója	
Uzsonna - A	-	Vaj + Lapka sajt + Teljes kiőrlésű kenyér T,U + Zöldpaprika kg +	Kefír + Magvas kifli +	Kenőmájás + Retek csomó + Graham kenyér E+	Sajtkrém házi + Zöldpaprika kg + Kenyér félbarna T,U+	
Összetevők	En: - Tz: - Sz: - So: -	Zs: - Fe: - Cu: -	En: 637,8 kcal Zs: 53,7 g Tz: 31,2 g Fe: 29,1 g Sz: 9,1 g Cu: 2,0 g So: 2,0 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: 188,3 kcal Zs: 7,7 g Tz: 0,7 g Fe: 8,0 g Sz: 18,6 g Cu: 0,1 g So: 1,3 g	En: 272,8 kcal Zs: 11,2 g Tz: 0,6 g Fe: 8,7 g Sz: 33,1 g Cu: 0,2 g So: 0,9 g
Allergének		tejféle, glutén	tejféle, glutén, szezámag, szója	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. 23. hét (2017.06.05. - 2017.06.11.)

Iskola

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

2. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek					
Vacsora - A	-	Brassói aprópecsenye + Csemege uborka + Kenyér félbarna R,V+	Tea + Hot-dog +	Tejbedara + Kakaó +	-					
Összetevők	En: - Tz: - Sz: - So: -	Zs: - Fe: - Cu: -	En: 1089,4 kcal Tz: 0,2 g Sz: 97,6 g So: 3,0 g	Zs: 12,9 g Fe: 30,7 g Cu: 1,5 g	En: 514,0 kcal Tz: 8,1 g Sz: 64,1 g So: 1,6 g	Zs: 20,0 g Fe: 18,9 g Cu: 15,7 g	En: 762,9 kcal Tz: 0,5 g Sz: 117,3 g So: 2,0 g	Zs: 18,8 g Fe: 27,3 g Cu: 79,5 g	En: - Tz: - Sz: - So: -	Zs: - Fe: - Cu: -
Allergének		mustár, , glutén	mustár, szója, glutén, tejféle	glutén, tejféle						
S Energia - A	0 kcal	3341,39 kcal	2157,48 kcal	2548,5 kcal	1403,88 kcal					

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