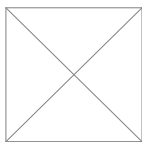


Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A	Tea + Sajt mozzarella + Tükörtojás + Kenyér félbarna R,V+	Tea + Méz mini (tízórai)+ Margarin ráma+ Kalács (tízórai)+	Tej + Olasz felvágott + Vaj + Magvas kenyér T,U + Zöldpaprika kg +	Tea + Kacsa-, libazsír + Paradicsom + Sajt trappista + Kenyér félbarna R,V+	Tea + Diákcsemege + Vajkrém natúr + Zöldpaprika kg + Kenyér félbarna R,V+
Összetevők	En: 408,8 kcal Zs: 13,4 g Tz: 3,5 g Fe: 18,8 g Sz: 50,8 g Cu: 13,2 g So: 1,4 g	En: 332,6 kcal Zs: 13,3 g Tz: 6,3 g Fe: 4,1 g Sz: 48,7 g Cu: 16,6 g So: 0,4 g	En: 462,3 kcal Zs: 24,3 g Tz: 10,9 g Fe: 15,7 g Sz: 42,6 g Cu: 11,9 g So: 1,4 g	En: 541,2 kcal Zs: 28,9 g Tz: 0,2 g Fe: 14,3 g Sz: 51,9 g Cu: 12,9 g So: 1,6 g	En: 396,0 kcal Zs: 16,2 g Tz: 6,7 g Fe: 9,9 g Sz: 51,3 g Cu: 12,9 g So: 1,2 g
Allergének	tejféle, tojás, glutén	tejféle, glutén, tojás	tejféle, szója, glutén, szezámag	tejféle, glutén	tejféle, , glutén
Tízórai - A	Tej + Vajkrém natúr + Rozsos kenyér +	Tejeskávé + Vajaspogácsa +	Kakaó + Sajtos rúd +	Tej + Csokoládés müzli +	Tejturmix epres házi + Briós +
Összetevők	En: 364,6 kcal Zs: 15,3 g Tz: 3,9 g Fe: 8,2 g Sz: 41,8 g Cu: 11,7 g So: 0,6 g	En: 361,3 kcal Zs: 14,2 g Tz: 4,3 g Fe: 11,0 g Sz: 45,2 g Cu: 23,3 g So: 1,3 g	En: 377,3 kcal Zs: 16,5 g Tz: 5,5 g Fe: 12,2 g Sz: 43,0 g Cu: 23,2 g So: 1,0 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	En: 359,9 kcal Zs: 8,9 g Tz: 1,9 g Fe: 11,4 g Sz: 55,7 g Cu: 28,3 g So: 0,5 g
Allergének	tejféle, glutén	glutén, tejféle, tojás	glutén, tejféle	tejféle, glutén, szója	tejféle, glutén, tojás
Ebéd - A	Csurgatott tojás leves + Kelkáposzta főzelék + Paprikás szelet (sertés) + Korpás kenyér (ebéd) +	Paradicsom leves + Rántott halfilé szezám+ Főtt burgonya + Majonézes káposztasaláta + Kenyér félbarna E+	Tavaszi zöldség leves + Tejszínes-ananászos csirketokány+ Párolt rizs + Alma + Kenyér félbarna E+	Vegyes gyümölcs leves + Búbos hús + Pirított bulgur 1/2 adag + Csöben sült brokkoli 1/2 adag+ Kenyér félbarna E+	Borscs leves + Stíriai metélt + Alma + Kenyér félbarna E+
Összetevők	En: 686,8 kcal Zs: 32,7 g Tz: 4,3 g Fe: 33,7 g Sz: 60,4 g Cu: 0,8 g So: 3,9 g	En: 1082,8 kcal Zs: 29,9 g Tz: 3,3 g Fe: 42,6 g Sz: 148,9 g Cu: 28,9 g So: 3,5 g	En: 823,4 kcal Zs: 22,7 g Tz: 4,6 g Fe: 36,7 g Sz: 122,5 g Cu: 6,3 g So: 3,9 g	En: 1284,0 kcal Zs: 33,3 g Tz: 3,3 g Fe: 40,5 g Sz: 198,4 g Cu: 23,7 g So: 2,7 g	En: 931,9 kcal Zs: 28,8 g Tz: 4,2 g Fe: 46,1 g Sz: 125,7 g Cu: 28,1 g So: 3,2 g
Allergének	tojás, glutén, tejféle	glutén, tojás, szezámag, hal, , mustár, tejféle	zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás,	tejféle, glutén, tojás, hal, szója, zeller	tejféle, zeller, glutén, tojás,
Uzsonna - A	Halpástétom + Uborka + Magvas kenyér T,U +	Sajtkrém (zöldfűszeres) + Korpás kenyér (tízó,uzs) + Zöldpaprika kg +	Poharas tej + Bordás +	Kockasajt + Korpás kifli +	Kenőmájás + Magvas kenyér T,U +
Összetevők	En: 372,0 kcal Zs: 68,1 g Tz: 1,3 g Fe: 18,1 g Sz: 31,1 g Cu: 0,8 g So: 1,3 g	En: 208,7 kcal Zs: 154,9 g Tz: 2,9 g Fe: 7,6 g Sz: 31,4 g Cu: 1,7 g So: 1,1 g	En: 245,6 kcal Zs: 6,2 g Tz: 3,6 g Fe: 9,8 g Sz: 36,7 g Cu: 13,0 g So: 0,6 g	En: 173,1 kcal Zs: 4,7 g Tz: 2,8 g Fe: 6,2 g Sz: 25,6 g Cu: 1,6 g So: 0,9 g	En: 231,3 kcal Zs: 7,7 g Tz: 0,2 g Fe: 8,7 g Sz: 29,5 g Cu: 0,1 g So: 1,8 g
Allergének	mustár, tojás, tejféle, glutén, szezámag, szója	tejféle, glutén	tejféle, glutén, tojás	tejféle, glutén	glutén, szezámag, szója



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

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

2018. 24. hét (2018.06.11. - 2018.06.17.)

Iskola

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

2. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Vacsora - A	Tea + Sajtkrém + Diákcsemege + Jam mini + Kenyér félbarna R,V+	Csöben sült makaróni+ Kenyér félbarna T,U+	Füstölt főtt tarja+ Főtt tojás + Margarin ráma+ Kenyér félbarna R,V+	Rántott s.borda + Kukoricás rizs + Dinnye savanyú + Kenyér félbarna R,V+	-
Összetevők	En: 434,5 kcal Zs: 162,2 g Tz: 5,9 g Fe: 12,0 g Sz: 69,8 g Cu: 14,4 g So: 1,5 g	En: 767,9 kcal Zs: 29,5 g Tz: 3,0 g Fe: 28,0 g Sz: 94,9 g Cu: 4,2 g So: 2,8 g	En: 365,1 kcal Zs: 17,7 g Tz: 5,8 g Fe: 15,1 g Sz: 37,5 g Cu: 0,2 g So: 1,7 g	En: 857,4 kcal Zs: 16,8 g Tz: 1,3 g Fe: 33,2 g Sz: 139,7 g Cu: 0,2 g So: 5,5 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	tejféle, glutén	tejféle, tojás, glutén, mustár, szója	tojás, tejféle, glutén	glutén, tojás, ,	
S Energia - A	2266,71 kcal	2753,2 kcal	2273,79 kcal	3168,91 kcal	1919,07 kcal

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