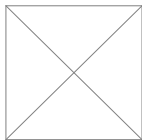


Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A	<b>Tea + Sajt mozzarella + Tükörtojás + Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Tejescskévé + Méz mini (reggeli)+ Margarin + Kalács (reggeli)+</b>	<b>Tej + Olasz felvágott + Vaj + Zöldpaprika kg + Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Tea + Zala krém + Szeletelt gouda sajt+ Uborka + Kenyér félbarna R,V+</b>	-
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: 394,9 kcal Zs: 12,0 g Tz: 2,4 g Fe: 11,5 g Sz: 58,3 g Cu: 26,3 g So: 0,5 g	En: 494,8 kcal Zs: 24,0 g Tz: 10,9 g Fe: 16,5 g Sz: 50,3 g Cu: 11,9 g So: 1,1 g	En: 357,7 kcal Zs: 10,7 g Tz: 2,3 g Fe: 12,2 g Sz: 51,5 g Cu: 13,1 g So: 1,3 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	tejféle, tojás, glutén	tejféle, glutén, , tojás	tejféle, szója, , glutén	szója, tejféle, , glutén	
Tízórai - A	<b>Kakaó + Vajkrém natúr + Korpás kenyér (tizó,uzs) +</b>	<b>Tej + Bécsi percc +</b>	<b>Tejescskévé + Vajaspogácsa +</b>	<b>Gyümölcs joghurt epres házi + Briós +</b>	<b>Tea + Sajtos rúd +</b>
Összetevők	En: 407,7 kcal Zs: 15,2 g Tz: 3,8 g Fe: 13,1 g Sz: 51,9 g Cu: 22,7 g So: 0,8 g	En: 420,1 kcal Zs: 11,8 g Tz: 2,9 g Fe: 14,6 g Sz: 61,2 g Cu: 18,5 g So: 0,7 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: 356,1 kcal Zs: 9,6 g Tz: 6,1 g Fe: 11,4 g Sz: 54,4 g Cu: 26,6 g So: 0,7 g	En: 242,8 kcal Zs: 10,0 g Tz: 5,5 g Fe: 3,9 g Sz: 33,1 g Cu: 13,5 g So: 1,0 g
Allergének	glutén, tejféle	tejféle, glutén, tojás	tejféle, glutén, tojás	tejféle, glutén, tojás	glutén, tejféle
Ebéd - A	<b>Zöldborsó leves + Paradicsom mártás + Húsgombóc + Kuszusz (1/4 adag)+ Rozsos kenyér (ebéd)+ Alma +</b>	<b>Sajt leves + Harcsa paprikás+ Copfocská tészta + Csemege uborka + Tönkölyös kenyér +</b>	<b>Kömény leves + Zsemlekočka + Burgonyafőzelék + Vagdalt (sertés húsból)+ Kukoricás kenyér (ebéd)+</b>	<b>Kerti citromos zöldségleves+ Búbos hús + Párolt rizs + Cékla saláta + Korpás kenyér (ebéd) +</b>	<b>Borscs leves + Stíriai metélt + Meggy + Kenyér félbarna E+</b>
Összetevők	En: 853,2 kcal Zs: 22,7 g Tz: 1,4 g Fe: 25,1 g Sz: 130,3 g Cu: 35,0 g So: 5,8 g	En: 1014,0 kcal Zs: 37,1 g Tz: 11,4 g Fe: 51,9 g Sz: 99,2 g Cu: 6,9 g So: 4,9 g	En: 921,1 kcal Zs: 25,3 g Tz: 2,6 g Fe: 23,7 g Sz: 76,3 g Cu: 4,1 g So: 4,7 g	En: 821,3 kcal Zs: 27,8 g Tz: 2,5 g Fe: 31,0 g Sz: 108,6 g Cu: 0,6 g So: 4,8 g	En: 1168,1 kcal Zs: 45,4 g Tz: 4,2 g Fe: 63,9 g Sz: 129,2 g Cu: 28,1 g So: 3,5 g
Allergének	zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás	tejféle, glutén, hal,	tejféle, glutén, , tojás	zeller, tejféle, glutén, tojás, hal, szója,	tejféle, zeller, glutén, tojás,
Üzsonna - A	<b>Felvágott cigánysonka + Margarin + Uborka + Kenyér félbarna E+</b>	<b>Sajtkrém (zöldfűszeres) + Korpás kenyér (tizó,uzs) + Zöldpaprika kg +</b>	<b>Szalámi (Ausztia) + Margarin + Paradicsom + Rozsos kenyér +</b>	<b>Kockasajt + Korpás kifli +</b>	<b>Poharas tej + Süni +</b>
Összetevők	En: 129,2 kcal Zs: 4,0 g Tz: 1,8 g Fe: 5,7 g Sz: 16,9 g Cu: 0,3 g So: 1,1 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: 289,2 kcal Zs: 13,3 g Tz: 4,6 g Fe: 4,8 g Sz: 31,5 g Cu: 0,2 g So: 1,3 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: 235,9 kcal Zs: 4,4 g Tz: 2,7 g Fe: 10,3 g Sz: 38,3 g Cu: 10,5 g So: 0,5 g
Allergének	szója, tejféle, glutén	tejféle, glutén	tejféle, , glutén	tejféle, glutén	tejféle, glutén, szezámag



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

# ÉTLAP

2017. 24. hét (2017.06.12. - 2017.06.18.)

Iskola

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

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

2. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Vacsora - A	<b>Diákcsemege + Sajtkrém + Jam mini + Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Sajtgolyó házi + Tarkarizs + Tartármártás + Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Tea + Cézár saláta +</b>	-	-
Összetevők	En: 381,6 kcal Zs: 162,2 g Tz: 5,9 g Fe: 12,0 g Sz: 56,7 g Cu: 1,6 g So: 1,5 g	En: 1232,1 kcal Zs: 52,7 g Tz: 4,6 g Fe: 39,4 g Sz: 146,3 g Cu: 2,5 g So: 3,8 g	En: 441,5 kcal Zs: 15,4 g Tz: 3,3 g Fe: 30,3 g Sz: 45,6 g Cu: 15,9 g So: 2,1 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
<b>Allergének</b>	<b>tejféle, glutén</b>	<b>glutén, tojás, tejféle, zeller, mustár</b>	<b>glutén, mustár, tojás, tejféle</b>		
<b>S</b> Energia - A	2180,44 kcal	3269,74 kcal	2507,97 kcal	1708,12 kcal	1646,78 kcal

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