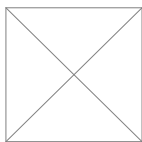


Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A	Kaukázusi Kefír 0,3 + Szundi +	Uborka + Tej + Sajtkrém + Szalámi (Ausztria) + Kenyér félbarna R,V+	Kakaó + Jam mini + Kenyér félbarna R,V+ Margarin + Kalács (reggeli)+	Tea + Rozsos kenyér + Zöldpaprika kg + Kenőmájás (gyulai) +	Szalámi (Túrista) + Kenyér félbarna R,V+ Tea +
Összetevők	En: 312,0 kcal Zs: 10,3 g Tz: 0,7 g Fe: 14,1 g Sz: 40,3 g Cu: 1,1 g So: 0,6 g	En: 479,1 kcal Zs: 170,4 g Tz: 6,4 g Fe: 19,7 g Sz: 51,2 g Cu: 13,3 g So: 1,8 g	En: 614,1 kcal Zs: 12,9 g Tz: 2,6 g Fe: 18,0 g Sz: 105,5 g Cu: 26,5 g So: 1,4 g	En: 296,2 kcal Zs: 8,1 g Tz: 0,4 g Fe: 5,0 g Sz: 44,1 g Cu: 12,8 g So: 1,3 g	En: 310,9 kcal Zs: 7,5 g Tz: 3,1 g Fe: 8,4 g Sz: 50,9 g Cu: 13,0 g So: 1,4 g
Allergének	tejféle, glutén	tejféle, , glutén	glutén, tejféle, , tojás	glutén,	glutén
Tízórai - A	Kenyér félbarna T,U+ Tej + Méz mini (reggeli)+ Margarin +	Tej + Csokoládés müzli +	Gyümölcs joghurt eprez házi + Süni +	Tea + Vajaspogácsa +	Tej + Briós +
Összetevők	En: 349,7 kcal Zs: 9,3 g Tz: 1,0 g Fe: 12,4 g Sz: 51,6 g Cu: 11,9 g So: 0,9 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: 317,7 kcal Zs: 7,4 g Tz: 4,9 g Fe: 11,3 g Sz: 51,2 g Cu: 22,7 g So: 0,5 g	En: 233,8 kcal Zs: 8,0 g Tz: 4,3 g Fe: 3,5 g Sz: 35,6 g Cu: 13,6 g So: 1,3 g	En: 322,7 kcal Zs: 9,8 g Tz: 1,9 g Fe: 12,0 g Sz: 44,1 g Cu: 16,8 g So: 0,5 g
Allergének	glutén, tejféle	tejféle, glutén, szója	tejféle, glutén, szezámmag	glutén, tejféle, tojás	tejféle, glutén, tojás
Ebéd - A	Bolognai mártás + Spagetti+ Szilva + Kenyér félbarna E+ Zöldborsó leves +	Magyaros burgonya leves + Zöldbab főzelék + Spenótos fasírt + Magvas kenyér E+ Alma +	Káposzta saláta + Korpás kenyér (ebéd) + Raktokli krémleves + Rántott halfilék szezámos+ Vajás rizs +	Kenyér félbarna E+ Nektarin+ Rakott álom + Májgaluska leves +	Kenyér félbarna E+ Kömény leves + Zsemleokca + Kelkáposzta főzelék + Palóc pecsenye + Müzli szelet +
Összetevők	En: 941,7 kcal Zs: 34,8 g Tz: 2,8 g Fe: 33,8 g Sz: 121,3 g Cu: 9,9 g So: 4,8 g	En: 816,0 kcal Zs: 40,8 g Tz: 2,4 g Fe: 23,5 g Sz: 85,1 g Cu: 2,7 g So: 5,3 g	En: 1097,2 kcal Zs: 25,8 g Tz: 4,6 g Fe: 46,7 g Sz: 157,5 g Cu: 12,4 g So: 6,5 g	En: 840,4 kcal Zs: 19,3 g Tz: 5,7 g Fe: 40,8 g Sz: 123,6 g Cu: 33,5 g So: 2,6 g	En: 673,2 kcal Zs: 31,6 g Tz: 4,2 g Fe: 28,4 g Sz: 65,7 g Cu: 8,8 g So: 4,9 g
Allergének	glutén, tojás, zeller, hal, szója, tejféle	glutén, tejféle, tojás, szezámmag, szója	glutén, zeller, tejféle, tojás, hal, szezámmag	glutén, , tejféle, tojás, zeller	glutén, tejféle, , , diófélék, földimogyoró, szója
Uzsonna - A	Ívólé 100%-os /alma/ + Rozsos kenyér + Vajkrém natúr +	Korpás kenyér (tizó,uzs) + Zala krém + Zöldpaprika kg +	Sajtkrém 50gr-os + Magvas kenyér T,U + Paradicsom +	Margarin + Uborka + Korpás kenyér (tizó,uzs) + Felvágott csirkemell, pulykamell sonka +	Rozsos kenyér + Lapka sajt + Vaj + Retek csomó +
Összetevők	En: 329,4 kcal Zs: 9,4 g Tz: 4,1 g Fe: 0,9 g Sz: 55,0 g Cu: 23,8 g So: 0,7 g	En: 200,1 kcal Zs: 5,0 g Tz: 1,8 g Fe: 6,8 g Sz: 30,0 g Cu: 0,3 g So: 0,9 g	En: 157,0 kcal Zs: 0,9 g Tz: 0,2 g Fe: 5,0 g Sz: 30,7 g Cu: 0,1 g So: 1,1 g	En: 198,9 kcal Zs: 4,3 g Tz: 2,0 g Fe: 8,0 g Sz: 29,8 g Cu: 0,5 g So: 1,5 g	En: 778,7 kcal Zs: 54,7 g Tz: 31,6 g Fe: 29,2 g Sz: 36,4 g Cu: 2,0 g So: 2,5 g
Allergének	glutén, tejféle	glutén, szója, tejféle	glutén, szezámmag, szója	tejféle, , glutén, szója	glutén, tejféle



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

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

2017. 36. hét (2017.09.04. - 2017.09.10.)

Iskola

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

2. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Vacsora - A	Párolt rizs + Debreceni tokány + Kenyér félbarna R,V+ Csemege uborka +	Gyros pitában + Tea +	Aranygaluska + Vaníliás öntet +	Kenyér félbarna R,V+ Galuska + Duna szelet +	-
Összetevők	En: 1406,6 kcal Zs: 42,5 g Tz: 4,6 g Fe: 33,7 g Sz: 128,8 g Cu: 0,9 g So: 5,1 g	En: 490,0 kcal Zs: 10,3 g Tz: 2,6 g Fe: 31,1 g Sz: 68,5 g Cu: 16,6 g So: 1,2 g	En: 913,9 kcal Zs: 34,4 g Tz: 2,3 g Fe: 27,2 g Sz: 120,0 g Cu: 35,4 g So: 0,3 g	En: 906,2 kcal Zs: 24,4 g Tz: 1,8 g Fe: 39,5 g Sz: 126,1 g Cu: 0,4 g So: 3,0 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller, mustár	glutén, tejféle	tojás, tejféle, diófélék, glutén	glutén, tojás, tejféle, szója	
Σ Energia - A	3339,43 kcal	2298,4 kcal	3099,94 kcal	2475,49 kcal	2085,46 kcal

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