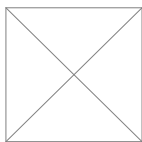


Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A	<b>Tejeskávé + Olasz felvágott + Margarin + Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Tej + Sajtos rúd +</b>	<b>Tej + Főtt tojás + Margarin + Kockasajt + Zöldpaprika kg + Korpás kenyér (reggeli, vacsora) +</b>	<b>Kakaó + Felvágott toust sonka + Vaj + Paradicsom + Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Tea + Körözött 50gr-os tömlős + Párizsi felvágott (sertés) + Kenyér félbarna R,V+</b>
Összetevők	En: 445,2 kcal Zs: 14,3 g Tz: 3,0 g Fe: 16,1 g Sz: 60,3 g Cu: 22,7 g So: 1,2 g	En: 326,3 kcal Zs: 16,2 g Tz: 5,5 g Fe: 11,4 g Sz: 31,7 g Cu: 12,4 g So: 1,0 g	En: 457,6 kcal Zs: 18,2 g Tz: 3,3 g Fe: 20,7 g Sz: 48,6 g Cu: 13,2 g So: 1,3 g	En: 509,9 kcal Zs: 20,3 g Tz: 9,2 g Fe: 16,2 g Sz: 63,0 g Cu: 22,8 g So: 1,4 g	En: 304,8 kcal Zs: 5,6 g Tz: 2,6 g Fe: 10,2 g Sz: 51,3 g Cu: 13,9 g So: 2,1 g
Allergének	tejféle, glutén, szója	tejféle, glutén	tejféle, tojás, , glutén	glutén, tejféle, szója,	glutén
Tízórai - A	<b>Tej + Kalács (tízórai)+</b>	<b>Kakaó + Vajkrém natúr + Korpás kenyér (tízó,uzs) +</b>	<b>Tea + Tejfölös-túró + Rozsos kenyér +</b>	<b>Tej + Bécsi pereg +</b>	<b>Tejeskávé + Vaj + Zöldpaprika kg + Rozsos kenyér +</b>
Összetevők	En: 294,0 kcal Zs: 9,3 g Tz: 1,6 g Fe: 11,4 g Sz: 39,2 g Cu: 15,5 g So: 0,4 g	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: 263,6 kcal Zs: 4,3 g Tz: 1,4 g Fe: 5,4 g Sz: 44,5 g Cu: 13,7 g So: 0,6 g	En: 420,2 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: 454,3 kcal Zs: 19,6 g Tz: 9,1 g Fe: 8,6 g Sz: 53,7 g Cu: 22,5 g So: 0,6 g
Allergének	tejféle, glutén, tojás	glutén, tejféle	tejféle, glutén	tejféle, glutén, tojás	tejféle, glutén,
Ebéd - A	<b>Lebbencs leves + Tököfélék + Fasírt + Csokoládé (szelet) + Kenyér félbarna E+</b>	<b>Sóska leves + Levesgyöngy + Kerti fűszeres csirkecomb + Rizi-bizi + Cékla saláta + Kenyér félbarna E+</b>	<b>Meggy leves + Burgonyapaprikás kolbással,galuskával + Csemege uborka + Korpás kenyér (ebéd) +</b>	<b>Reszelt tészta leves + Paradicsom mártás + Sertés sült (egész) + Kuszkusz (1/4 adag)+ Kenyér félbarna E+</b>	<b>Kondorosi betyárleves + Káposztás tészta + Alma + Kenyér félbarna E+</b>
Összetevők	En: 823,3 kcal Zs: 40,3 g Tz: 6,8 g Fe: 23,1 g Sz: 87,0 g Cu: 15,5 g So: 4,9 g	En: 915,6 kcal Zs: 37,0 g Tz: 7,1 g Fe: 37,8 g Sz: 106,8 g Cu: 14,7 g So: 3,5 g	En: 968,0 kcal Zs: 28,7 g Tz: 17,1 g Fe: 29,3 g Sz: 127,2 g Cu: 24,1 g So: 3,7 g	En: 727,4 kcal Zs: 17,3 g Tz: 1,4 g Fe: 34,9 g Sz: 104,1 g Cu: 34,5 g So: 5,5 g	En: 866,6 kcal Zs: 31,4 g Tz: 1,6 g Fe: 30,6 g Sz: 111,4 g Cu: 5,0 g So: 2,5 g
Allergének	tejféle, glutén, tojás, diófélék, földimogyoró, szezámmag, szója	tejféle, glutén, , , zeller,	tejféle, glutén, tojás,	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller,	tejféle, zeller, glutén, ,
Uzsonna - A	<b>Szalámi (Ausztria) + Vaj + Uborka + Magvas kenyér T,U +</b>	<b>Gyümölcs joghurt + Magvas kifli +</b>	<b>Tej + Tönkölybúzas pogácsa +</b>	<b>Sajt mozzarella + Diákrúd + Zöldpaprika kg +</b>	<b>Sajtkrém (zöldfűszeres) + Dió + Kenyér félbarna E+</b>
Összetevők	En: 367,5 kcal Zs: 22,6 g Tz: 12,4 g Fe: 9,1 g Sz: 30,4 g Cu: 0,3 g So: 1,8 g	En: 199,3 kcal Zs: 3,8 g Tz: 1,8 g Fe: 6,3 g Sz: 19,9 g Cu: 16,1 g So: 0,8 g	En: 309,6 kcal Zs: 13,7 g Tz: 3,8 g Fe: 11,3 g Sz: 33,7 g Cu: 11,8 g So: 1,1 g	En: 223,2 kcal Zs: 7,8 g Tz: 3,8 g Fe: 12,4 g Sz: 24,7 g Cu: 0,7 g So: 1,2 g	En: 264,1 kcal Zs: 165,8 g Tz: 2,8 g Fe: 8,6 g Sz: 20,0 g Cu: 1,5 g So: 0,7 g
Allergének	tejféle, glutén, szezámmag, szója	tejféle, glutén, szezámmag, szója	tejféle, glutén, szója	tejféle, glutén	tejféle, diófélék, 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. 37. hét (2017.09.11. - 2017.09.17.)

Iskola

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

2. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Vacsora - A	<b>Csirkemáj fűszeres bundában + Burgonyapüré + Csemege uborka + Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Tea + Hot-dog +</b>	<b>Rántott s.borda + Pritaminos bulgur+ Vegyes befőtt + Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Tea + Pizza +</b>	-
Összetevők	En: 922,5 kcal Zs: 31,3 g Tz: 2,9 g Fe: 34,2 g Sz: 116,8 g Cu: 5,3 g So: 5,4 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: 926,4 kcal Zs: 19,3 g Tz: 1,6 g Fe: 35,3 g Sz: 153,9 g Cu: 0,3 g So: 4,4 g	En: 336,6 kcal Zs: 20,6 g Tz: 3,3 g Fe: 18,9 g Sz: 16,8 g Cu: 14,6 g So: 1,7 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	tejféle, tojás, glutén	mustár, szója, glutén, tejféle	glutén, tojás, hal, szója, tejféle, zeller,	szója, tojás, tejféle	
<b>Σ</b> Energia - A	2852,63 kcal	2362,87 kcal	2925,19 kcal	2217,14 kcal	1889,69 kcal

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