

**Gyulakonya Non-profit Kft.**

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

# ÉTLAP

2017. 38. hét (2017.09.18. - 2017.09.24.)

Iskola

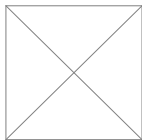
Korcsoport: 7 - 10 év, Energia szükséglet: 1100 - 1320kcal/fő/nap



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

1. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A	<b>Tea + Bacon-ös tojásrántotta sajttal+ Korpás kenyér (reggeli, vacsora) + Zöldpaprika kg +</b>	<b>Kakaó + Kalács (reggeli)+ Méz mini (reggeli)+ Margarin +</b>	<b>Tea + Zala felvágott + Margarin ráma+ Zöldpaprika kg + Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Ívólé 100%-os /narancs/ + Diákcsemege + Vaj + Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Gyümölcs joghurt epres házi + Croissant +</b>
Összetevők	En: 677,6 kcal Zs: 41,4 g Tz: 7,4 g Fe: 23,9 g Sz: 48,4 g Cu: 13,3 g So: 3,2 g	En: 401,9 kcal Zs: 12,4 g Tz: 2,4 g Fe: 12,3 g Sz: 58,7 g Cu: 26,3 g So: 0,5 g	En: 370,9 kcal Zs: 13,9 g Tz: 1,8 g Fe: 8,6 g Sz: 51,5 g Cu: 12,9 g So: 1,1 g	En: 486,8 kcal Zs: 20,3 g Tz: 12,0 g Fe: 10,3 g Sz: 62,4 g Cu: 24,4 g So: 1,2 g	En: 391,1 kcal Zs: 16,7 g Tz: 9,9 g Fe: 10,8 g Sz: 48,0 g Cu: 24,2 g So: 1,3 g
Allergének	tojás, tejféle, glutén	glutén, tejféle, tojás,	szója, tejféle, , glutén	tejféle, glutén	tejféle, glutén
Tízórai - A	<b>Tej + Vajas kifli +</b>	<b>Tej + Karamellás gabonagolyó +</b>	<b>Tejeskávé + Tojáskrém + Kenyér félbarna T,U+</b>	<b>Tej + Kifli sajtos+</b>	<b>Tea + Halpástétom + Kenyér félbarna T,U+</b>
Összetevők	En: 254,9 kcal Zs: 7,9 g Tz: 1,0 g Fe: 11,1 g Sz: 35,3 g Cu: 12,5 g So: 0,5 g	En: 286,8 kcal Zs: 6,8 g Tz: 0,1 g Fe: 10,3 g Sz: 44,8 g Cu: 13,2 g So: 0,3 g	En: 402,6 kcal Zs: 12,0 g Tz: 0,9 g Fe: 15,8 g Sz: 55,0 g Cu: 22,8 g So: 1,0 g	En: 247,1 kcal Zs: 7,2 g Tz: 0,5 g Fe: 10,7 g Sz: 32,9 g Cu: 12,6 g So: 0,5 g	En: 427,7 kcal Zs: 67,8 g Tz: 1,3 g Fe: 17,9 g Sz: 46,1 g Cu: 13,5 g So: 0,9 g
Allergének	tejféle, glutén	tejféle	tejféle, glutén, mustár, tojás	tejféle, glutén	mustár, tojás, tejféle, glutén
Ebéd - A	<b>Pírott tarhonya leves+ Zöldborsó főzelék + Virslis (ebéd)+ Kakaós bonita + Korpás kenyér (ebéd) +</b>	<b>Csontleves + Ötgabonás gombóc+ Sajtos brokkolis harcsafilé + Zöldséges bulgur + Alma + Kenyér félbarna E+</b>	<b>Zellerkrém leves + Spenótos-gombás csirkemell pennével+ Szőlő + Kenyér félbarna E+</b>	<b>Csurgatott tojás leves + Burgonyafőzelék + Paprikás szelet (sertés) + Kenyér félbarna E+</b>	<b>Babgulyás + Tejbedara + Őszibarack + Kenyér félbarna E+</b>
Összetevők	En: 746,9 kcal Zs: 29,8 g Tz: 8,4 g Fe: 28,9 g Sz: 88,5 g Cu: 15,9 g So: 4,8 g	En: 1400,0 kcal Zs: 29,3 g Tz: 3,8 g Fe: 72,6 g Sz: 212,5 g Cu: 6,4 g So: 5,2 g	En: 871,0 kcal Zs: 221,4 g Tz: 5,6 g Fe: 43,0 g Sz: 127,2 g Cu: 3,9 g So: 2,5 g	En: 721,2 kcal Zs: 34,4 g Tz: 2,9 g Fe: 31,9 g Sz: 67,0 g Cu: 3,1 g So: 3,5 g	En: 1102,3 kcal Zs: 29,9 g Tz: 1,4 g Fe: 42,3 g Sz: 160,7 g Cu: 58,7 g So: 4,2 g
Allergének	glutén, tojás, hal, szója, tejféle, zeller	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller, ,	zeller, tojás, tejféle, glutén,	tojás, glutén, tejféle	zeller, glutén, tojás, tejféle,
Uzsonna - A	<b>Sonka felvágott + Margarin + Paradicsom + Graham kenyér T,U+</b>	<b>Vaj + Zöldpaprika kg + Magvas kenyér T,U +</b>	<b>Vajkrém magyaros + Uborka + Korpás kenyér (tízó,uzs) +</b>	<b>Vaníliás krémtúró (házi) + Briós +</b>	<b>Parizer krém + Graham kenyér T,U+ Zöldpaprika kg +</b>
Összetevők	En: 195,8 kcal Zs: 4,9 g Tz: 2,3 g Fe: 8,2 g Sz: 26,2 g Cu: 0,3 g So: 1,5 g	En: 268,0 kcal Zs: 13,2 g Tz: 8,9 g Fe: 5,3 g Sz: 30,5 g Cu: 0,2 g So: 1,1 g	En: 223,9 kcal Zs: 8,7 g Tz: 3,8 g Fe: 5,1 g Sz: 29,4 g Cu: 0,2 g So: 0,8 g	En: 309,7 kcal Zs: 8,8 g Tz: 3,1 g Fe: 9,7 g Sz: 46,5 g Cu: 18,9 g So: 0,5 g	En: 191,6 kcal Zs: 5,2 g Tz: 2,5 g Fe: 7,0 g Sz: 25,6 g Cu: 0,2 g So: 1,2 g
Allergének	szója, tejféle, glutén	tejféle, , glutén, szezám, szója	tejféle, , glutén	tejféle, glutén, tojás	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. 38. hét (2017.09.18. - 2017.09.24.)

Iskola

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

2. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Vacsora - A	<b>Tea + Csirkehússal töltött zsemle +</b>	<b>Kefír + Kenőmájás + Sajt anikó + Uborka + Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Sajtgolyó házi + Tarkarizs + Majonézes káposztasaláta + Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Tea + Pizza +</b>	-
Összetevők	En: 847,6 kcal Zs: 53,1 g Tz: 25,1 g Fe: 45,4 g Sz: 46,2 g Cu: 15,2 g So: 2,8 g	En: 444,1 kcal Zs: 19,8 g Tz: 8,3 g Fe: 20,2 g Sz: 43,8 g Cu: 4,6 g So: 2,3 g	En: 1278,6 kcal Zs: 55,7 g Tz: 4,9 g Fe: 40,1 g Sz: 150,1 g Cu: 2,0 g So: 3,9 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	tojás, glutén, tejféle	tejféle, , , glutén	glutén, tojás, tejféle, zeller, mustár	szója, tojás, tejféle	
S Energia - A	2722,73 kcal	2800,87 kcal	3146,96 kcal	2101,3 kcal	2112,72 kcal

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