

Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

2017. 39. hét (2017.09.25. - 2017.10.01.)

Iskola

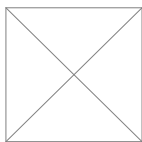
Korcsoport: 7 - 10 év, Energia szükséglet: 1100 - 1320kcal/fő/nap

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



1. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A	Tej + Bundás kenyér +	Kakaó + Szalámi (Ausztria) + Vaj + Paradicsom + Kenyér félbarna R,V+	Tejeskávé + Briós + Vaj + Jam mini +	Tej + Sajt edámi + Margarin + Kenyér félbarna R,V+	Tea + Felvágott csirke sonka + Vaj + Zsemle +
Összetevők	En: 416,8 kcal Zs: 17,4 g Tz: 0,2 g Fe: 17,7 g Sz: 43,7 g Cu: 11,8 g So: 0,8 g	En: 590,8 kcal Zs: 28,9 g Tz: 12,4 g Fe: 18,2 g Sz: 61,7 g Cu: 22,8 g So: 1,5 g	En: 540,8 kcal Zs: 22,1 g Tz: 10,6 g Fe: 12,3 g Sz: 73,0 g Cu: 27,7 g So: 0,5 g	En: 450,4 kcal Zs: 17,8 g Tz: 6,3 g Fe: 20,6 g Sz: 49,3 g Cu: 12,3 g So: 1,6 g	En: 321,5 kcal Zs: 14,3 g Tz: 10,1 g Fe: 6,9 g Sz: 39,6 g Cu: 13,5 g So: 1,4 g
Allergének	tejféle, glutén, tojás	glutén, tejféle, ,	tejféle, glutén, tojás	tejféle, glutén	szója, tejféle, glutén
Tízórai - A	Tejeskávé + Vajkrém natúr + Bundás kenyér +	Tej + Kalács (tízórai)+	Ívólé 100%-os /narancs/ + Körözött házi + Zöldpaprika kg + Kenyér félbarna T,U+	Kakaó + Tönkölybúzas pogácsa +	Tej + Főtt tojás + Margarin + Kenyér félbarna T,U+
Összetevők	En: 533,0 kcal Zs: 25,5 g Tz: 3,7 g Fe: 17,8 g Sz: 54,8 g Cu: 22,6 g So: 0,9 g	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: 325,0 kcal Zs: 3,6 g Tz: 0,2 g Fe: 10,3 g Sz: 59,4 g Cu: 24,3 g So: 0,8 g	En: 360,6 kcal Zs: 14,0 g Tz: 3,8 g Fe: 12,1 g Sz: 45,0 g Cu: 22,6 g So: 1,1 g	En: 388,8 kcal Zs: 14,4 g Tz: 1,0 g Fe: 18,0 g Sz: 43,8 g Cu: 11,8 g So: 0,9 g
Allergének	tejféle, glutén, tojás	tejféle, glutén, tojás	tejféle, , glutén	glutén, tejféle, szója	tejféle, tojás, glutén
Ebéd - A	Barack leves + Bácskai tarhonya+ Zöld alma + Korpás kenyér (ebéd) +	Paradicsom leves + Pirított sertésmáj + Tört burgonya + Uborka saláta + Alma + Kenyér félbarna E+	Zöldség leves + Kentucky csirkemell+ Gőzölt rizs + Csemege uborka + Kenyér félbarna E+	Hamis gulyásleves + Sóskamártás + Húsgombóc + Kefíres gyümölcsös sütemény (házi) + Kenyér félbarna E+	Pikáns csirkeraguleves+ Grízes tészta sárgabarack lekvárral+ Szőlő + Kenyér félbarna E+
Összetevők	En: 1077,7 kcal Zs: 36,9 g Tz: 16,9 g Fe: 36,8 g Sz: 133,3 g Cu: 24,0 g So: 3,8 g	En: 844,7 kcal Zs: 19,6 g Tz: 1,8 g Fe: 35,7 g Sz: 127,9 g Cu: 33,6 g So: 3,4 g	En: 869,9 kcal Zs: 18,9 g Tz: 2,0 g Fe: 36,2 g Sz: 132,5 g Cu: 1,6 g So: 4,9 g	En: 986,2 kcal Zs: 35,9 g Tz: 3,3 g Fe: 26,6 g Sz: 135,0 g Cu: 42,9 g So: 4,4 g	En: 958,7 kcal Zs: 19,5 g Tz: 4,0 g Fe: 28,1 g Sz: 166,5 g Cu: 40,9 g So: 3,0 g
Allergének	tejféle, glutén, tojás	glutén, tojás, mustár, , ,	zeller, glutén, tojás, hal, szója, tejféle,	zeller, tojás, glutén, tejféle	zeller, glutén, tojás,
Uzsonna - A	Mogyorókrém + Kenyér félbarna T,U+	Sajtkrém házi + Körte + Rozsos kenyér +	Tej + Mákkal szórt kifli +	Gyümölcs joghurt + Bordás +	Kenőmájas + Retek csomó + Kenyér félbarna T,U+
Összetevők	En: 378,1 kcal Zs: 12,7 g Tz: 4,4 g Fe: 6,0 g Sz: 57,5 g Cu: 24,9 g So: 0,8 g	En: 328,7 kcal Zs: 12,1 g Tz: 0,8 g Fe: 4,6 g Sz: 44,8 g Cu: 0,1 g So: 0,8 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: 258,9 kcal Zs: 5,4 g Tz: 3,1 g Fe: 7,1 g Sz: 30,6 g Cu: 19,6 g So: 0,6 g	En: 242,3 kcal Zs: 7,4 g Tz: 0,2 g Fe: 9,1 g Sz: 32,5 g Cu: 0,1 g So: 1,4 g
Allergének	diófélék, földimogyoró, glutén	tejféle, , glutén	tejféle, glutén	tejféle, glutén, tojás	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. 39. hét (2017.09.25. - 2017.10.01.)

Iskola

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

2. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Vacsora - A	Brassói aprópecsenye + Csemege uborka + Kenyér félbarna T,U+	Tea + Felvágott cigánysonka + Kockasajt + Margarin + Zöldpaprika kg + Kenyér félbarna R,V+	Rántott halfilé + Francia saláta + Kenyér félbarna R,V+	Tea + Hamburger +	-
Összetevők	En: 1063,3 kcal Zs: 12,9 g Tz: 0,2 g Fe: 29,9 g Sz: 92,3 g Cu: 1,5 g So: 2,9 g	En: 335,3 kcal Zs: 7,8 g Tz: 4,2 g Fe: 10,6 g Sz: 53,7 g Cu: 14,4 g So: 1,8 g	En: 859,6 kcal Zs: 29,6 g Tz: 3,0 g Fe: 39,6 g Sz: 97,0 g Cu: 3,1 g So: 3,4 g	En: 289,0 kcal Zs: 7,9 g Tz: 1,1 g Fe: 10,2 g Sz: 42,7 g Cu: 14,3 g So: 1,3 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	mustár, glutén	szója, tejféle, , glutén	glutén, tojás, hal, tejféle, mustár	mustár, tejféle, glutén	
Σ Energia - A	3468,98 kcal	2393,54 kcal	2842,37 kcal	2345,09 kcal	1911,3 kcal

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