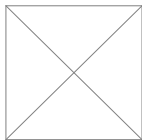


Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A	Tea + Krém túró (90gr) + Vajás kifli +	Kakaó + Kalács (reggeli)+ Jam mini + Margarin +	Tej + Kockasajt + Zala felvágott + Kenyér félbarna R,V+	Tejeskávé + Vaj + Sonka felvágott + Kenyér félbarna R,V+	Tea + Főtt virsli + Mustár + Kenyér félbarna R,V+
Összetevők	En: 377,3 kcal Zs: 9,7 g Tz: 1,0 g Fe: 17,2 g Sz: 40,1 g Cu: 13,7 g So: 0,5 g	En: 431,5 kcal Zs: 12,4 g Tz: 2,4 g Fe: 12,4 g Sz: 68,4 g Cu: 26,3 g So: 0,5 g	En: 411,2 kcal Zs: 14,0 g Tz: 4,0 g Fe: 17,3 g Sz: 51,2 g Cu: 13,1 g So: 1,2 g	En: 497,9 kcal Zs: 20,1 g Tz: 9,4 g Fe: 16,1 g Sz: 60,3 g Cu: 22,7 g So: 1,4 g	En: 459,9 kcal Zs: 18,6 g Tz: 7,1 g Fe: 17,4 g Sz: 54,0 g Cu: 14,0 g So: 2,1 g
Allergének	tejféle, glutén	glutén, tejféle, tojás,	tejféle, szója, glutén	tejféle, glutén, szója	szója, mustár, glutén
Tízórai - A	Tej + Sajtos rúd +	Tej + Tojáskrém + Tönkölyös kenyér +	Kakaó + Kukoricás buci +	Tej + Csokis gabonagolyó +	Tej + Méz mini (tízórai)+ Margarin + Kenyér félbarna T,U+
Összetevők	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: 364,0 kcal Zs: 12,3 g Tz: 0,9 g Fe: 17,6 g Sz: 36,9 g Cu: 12,0 g So: 1,0 g	En: 338,5 kcal Zs: 7,2 g Tz: 0,2 g Fe: 12,7 g Sz: 53,3 g Cu: 23,0 g So: 1,1 g	En: 207,2 kcal Zs: 7,5 g Tz: 0,6 g Fe: 10,2 g Sz: 23,1 g Cu: 17,0 g So: 0,1 g	En: 349,7 kcal Zs: 9,3 g Tz: 1,0 g Fe: 12,4 g Sz: 51,6 g Cu: 11,8 g So: 0,9 g
Allergének	tejféle, glutén	tejféle, mustár, tojás, glutén	glutén, tejféle	tejféle, glutén, szója	tejféle, , glutén
Ebéd - A	Zöldborsó leves + Paradicsom mártás + Kuskusz (1/4 adag)+ Húsgombóc + Korpás kenyér (ebéd) +	Vegyes gyümölcs leves + Milánói mártás + Spagetti+ Sajt felvét + Körte + Kenyér félbarna E+	Kömény leves + Zsemlekočka + Panírozott halrudacska + Píritott bulgur 1/2 adag + Párolt (mexikói) zöldség 1/2 + Csoki mikulás + Kenyér félbarna E+	Francia hagymaleves + Rakott burgonya + Csemege uborka + Alma + Kenyér félbarna E+	Kondorosi betyárleves + Rizskók + Eper öntet + Mandarin + Kenyér félbarna E+
Összetevők	En: 792,2 kcal Zs: 21,7 g Tz: 1,3 g Fe: 27,3 g Sz: 117,3 g Cu: 35,1 g So: 5,8 g	En: 1548,8 kcal Zs: 39,7 g Tz: 4,0 g Fe: 39,6 g Sz: 248,3 g Cu: 30,8 g So: 3,3 g	En: 1390,7 kcal Zs: 34,6 g Tz: 22,6 g Fe: 32,0 g Sz: 165,4 g Cu: 73,4 g So: 3,9 g	En: 1184,3 kcal Zs: 59,5 g Tz: 19,5 g Fe: 38,5 g Sz: 102,1 g Cu: 0,9 g So: 6,2 g	En: 1307,6 kcal Zs: 27,9 g Tz: 3,5 g Fe: 38,1 g Sz: 223,9 g Cu: 106,5 g So: 1,4 g
Allergének	zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás	tejféle, glutén, , tojás,	glutén, tejféle, , hal, szója, tojás, zeller	tejféle, glutén, tojás, mustár, szója, ,	tejféle, zeller, glutén, tojás, ,
Uzsonna - A	Sonkakrém (sertés)+ Retek csomó + Magvas kenyér T,U +	Kefír + Lágy magvas bagett +	Kenőmájas + Alma + Graham kenyér T,U+	Margarin + Retek csomó + Rozsos kenyér +	Kockasajt + Dió + Magvas kifli +
Összetevők	En: 226,8 kcal Zs: 8,0 g Tz: 0,6 g Fe: 7,2 g Sz: 30,4 g Cu: 0,2 g So: 1,5 g	En: 230,6 kcal Zs: 7,0 g Tz: 3,5 g Fe: 9,5 g Sz: 30,9 g Cu: 4,7 g So: 1,0 g	En: 269,3 kcal Zs: 8,5 g Tz: 1,0 g Fe: 9,6 g Sz: 35,2 g Cu: 0,1 g So: 1,6 g	En: 184,8 kcal Zs: 3,8 g Tz: 1,2 g Fe: 1,0 g Sz: 30,7 g Cu: 0,1 g So: 0,7 g	En: 275,8 kcal Zs: 16,5 g Tz: 2,5 g Fe: 8,5 g Sz: 21,2 g Cu: 1,5 g So: 0,8 g
Allergének	szója, tejféle, glutén, szezám mag	tejféle, glutén, szezám mag	glutén	tejféle, , glutén	tejféle, diófélék, glutén, szezám mag, szója



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

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

2017. 49. hét (2017.12.04. - 2017.12.10.)

Iskola

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

2. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Vacsora - A	Kefír + Kenőmájás + Sajt anikó + Uborka + Kenyér félbarna R,V+	Sajtgolyó házi + Párolt rizs + Majonézes káposztasaláta + Kenyér félbarna R,V+	Brassói aprópecsenye + Csemege uborka + Kenyér félbarna R,V+	Madár tej 2 dl-es + Sajtos csiga (f)+	-
Összetevők	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: 1296,6 kcal Zs: 54,0 g Tz: 4,7 g Fe: 40,9 g Sz: 157,8 g Cu: 1,9 g So: 3,7 g	En: 1089,4 kcal Zs: 12,9 g Tz: 0,2 g Fe: 30,7 g Sz: 97,6 g Cu: 1,5 g So: 3,0 g	En: 170,0 kcal Zs: 5,6 g Tz: 3,8 g Fe: 5,6 g Sz: 24,0 g Cu: 24,0 g So: 0,2 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	tejféle, glutén	glutén, tojás, tejféle, hal, szója, zeller, mustár	mustár, , glutén	tejféle	
S Energia - A	2166,74 kcal	3871,54 kcal	3499,13 kcal	2244,25 kcal	2393,06 kcal

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