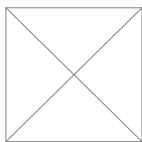


Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli - A</b>	<b>Tej + Vaj + Diákcsemege + Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Joghurt poharas natúr + Főtt tojás + Margarin +</b>	<b>Tej + Zala krém + Lapka sajt + Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Karamellás tej+ Kenőmájás + Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Tea + Tejfölös-túró + Felvágott csirke sonka + Kenyér félbarna R,V+</b>
Összetevők	En: 513,2 kcal Zs: 26,4 g Tz: 11,9 g Fe: 17,1 g Sz: 49,0 g Cu: 11,9 g So: 1,2 g	En: 181,4 kcal Zs: 12,2 g Tz: 4,0 g Fe: 10,5 g Sz: 6,9 g Cu: 6,4 g So: 0,4 g	En: 871,3 kcal Zs: 52,3 g Tz: 24,3 g Fe: 42,9 g Sz: 54,6 g Cu: 13,7 g So: 2,9 g	En: 420,6 kcal Zs: 10,8 g Tz: 2,2 g Fe: 16,0 g Sz: 62,3 g Cu: 25,0 g So: 1,9 g	En: 313,2 kcal Zs: 4,8 g Tz: 2,2 g Fe: 13,4 g Sz: 52,0 g Cu: 14,0 g So: 1,6 g
Allergének	tejféle, glutén	tejféle, tojás	tejféle, szója, glutén	tejféle, , glutén	tejféle, szója, glutén
<b>Tízórai - A</b>	<b>Tej + Tönkölybúzas pogácsa +</b>	<b>Kakaó + Kalács (tízórai)+</b>	<b>Tea + Körözött 50gr-os tömlős + Kenyér félbarna T,U+</b>	<b>Tej + Kockasajt + Magvas kifli +</b>	<b>Tejtermék epres házi + Vajkrém natúr + Kenyér félbarna T,U+</b>
Összetevők	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: 345,1 kcal Zs: 9,7 g Tz: 1,6 g Fe: 12,2 g Sz: 50,5 g Cu: 26,2 g So: 0,4 g	En: 235,9 kcal Zs: 2,0 g Tz: 1,2 g Fe: 7,1 g Sz: 45,9 g Cu: 13,9 g So: 1,6 g	En: 281,0 kcal Zs: 11,2 g Tz: 2,5 g Fe: 12,3 g Sz: 30,6 g Cu: 13,2 g So: 0,8 g	En: 402,3 kcal Zs: 13,9 g Tz: 3,7 g Fe: 11,7 g Sz: 55,2 g Cu: 23,2 g So: 0,8 g
Allergének	tejféle, glutén, szója	glutén, tejféle, tojás	glutén	tejféle, glutén, szezám, szója	tejféle, glutén
<b>Ebéd - A</b>	<b>Magyaros burgonya leves + Sárgaborsó főzelék + Sült kolbász + Magvas kenyér E+ Csokoládé (szelet) +</b>	<b>Paradicsom leves + Csirkemájjal töltött sertés borda + Burgonyapüré + Fitt káposzta saláta + Korpás kenyér (ebéd) + Narancs +</b>	<b>Zellerkrém leves + Levesgyöngy + Kerti fűszeres csirkecomb + Rizi-bizi + Dinnye savanyú + Alma + Kenyér félbarna E+</b>	<b>Csontleves + Grill csirkemell + Meggy mártás + Pirított dara + Korpás kenyér (ebéd) +</b>	<b>Csirke becsínált leves + Burgonyás tészta + Körte + Rozsos kenyér (ebéd)+</b>
Összetevők	En: 1016,8 kcal Zs: 46,7 g Tz: 14,2 g Fe: 40,1 g Sz: 106,9 g Cu: 13,1 g So: 5,4 g	En: 1075,5 kcal Zs: 44,6 g Tz: 3,2 g Fe: 35,5 g Sz: 131,4 g Cu: 32,9 g So: 5,2 g	En: 962,1 kcal Zs: 40,8 g Tz: 8,0 g Fe: 39,2 g Sz: 109,7 g Cu: 2,9 g So: 4,0 g	En: 712,4 kcal Zs: 14,3 g Tz: 2,5 g Fe: 34,1 g Sz: 111,0 g Cu: 25,3 g So: 4,8 g	En: 883,8 kcal Zs: 20,9 g Tz: 2,1 g Fe: 30,3 g Sz: 136,9 g Cu: 3,0 g So: 3,6 g
Allergének	glutén, szezám, szója, diófélék, földimogyoró, tejféle	glutén, tojás, tejféle,	tejféle, zeller, tojás, glutén, , , ,	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	tejféle, zeller, glutén, ,
<b>Uzsonna - A</b>	<b>Felvágott tavaszi + Margarin + Retek csomó + Graham kenyér T,U+</b>	<b>Vajkrém magyaros + Uborka + Magvas kenyér T,U +</b>	<b>Gyümölcs joghurt + Korpás kifli +</b>	<b>Parizer krém + Zöldpaprika kg + Tönkölyös kenyér +</b>	<b>Sajtkrém házi + Korpás kenyér (tízó,uzs) +</b>
Összetevők	En: 211,1 kcal Zs: 7,0 g Tz: 5,1 g Fe: 7,4 g Sz: 26,2 g Cu: 0,3 g So: 1,5 g	En: 225,9 kcal Zs: 8,9 g Tz: 3,7 g Fe: 5,1 g Sz: 30,1 g Cu: 0,1 g So: 1,2 g	En: 227,8 kcal Zs: 3,4 g Tz: 2,0 g Fe: 7,7 g Sz: 26,6 g Cu: 16,2 g So: 1,0 g	En: 212,1 kcal Zs: 4,9 g Tz: 1,6 g Fe: 8,5 g Sz: 25,6 g Cu: 0,2 g So: 1,1 g	En: 258,3 kcal Zs: 11,3 g Tz: 0,7 g Fe: 8,2 g Sz: 29,2 g Cu: 0,3 g So: 0,9 g
Allergének	glutén, szója, tejféle	tejféle, , glutén, szezám, szója	tejféle, glutén	tejféle, , glutén	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. 50. hét (2017.12.11. - 2017.12.17.)

Iskola

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

2. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Vacsora - A	<b>Tea + Hamburger +</b>	<b>Bakonyi sertés tokány + Galuska + Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Tejbedara +</b>	<b>Rakott burgonya + Csemege uborka + Kenyér félbarna R,V+</b>	-
Összetevők	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: 856,3 kcal Zs: 26,1 g Tz: 2,2 g Fe: 35,2 g Sz: 114,9 g Cu: 0,4 g So: 4,9 g	En: 511,0 kcal Zs: 11,7 g Tz: 0,3 g Fe: 18,3 g Sz: 80,7 g Cu: 43,7 g So: 1,9 g	En: 1143,5 kcal Zs: 55,3 g Tz: 19,1 g Fe: 38,5 g Sz: 99,6 g Cu: 0,9 g So: 5,4 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	mustár, tejféle, glutén	tejféle, tojás, glutén	glutén, tejféle	tejféle, tojás, glutén, mustár, szója,	
S Energia - A	2339,59 kcal	2684,29 kcal	2808,09 kcal	2769,59 kcal	1857,57 kcal

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