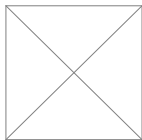


Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A	Tea + Vajkrém natúr + Felvágott bécsi + Kenyér félbarna R,V+	Tej + Tojáskrém + Kockasajt + Kenyér félbarna R,V+	Kakaó + Diákcsemege + Margarin + Kenyér félbarna R,V+	Tej + Bundás kenyér +	Tea + Sajt anikó + Margarin + Kenyér félbarna R,V+
Összetevők	En: 365,1 kcal Zs: 13,8 g Tz: 5,8 g Fe: 8,1 g Sz: 50,6 g Cu: 12,9 g So: 1,4 g	En: 431,2 kcal Zs: 15,6 g Tz: 3,2 g Fe: 18,2 g Sz: 51,5 g Cu: 13,3 g So: 1,3 g	En: 476,6 kcal Zs: 17,2 g Tz: 4,0 g Fe: 17,8 g Sz: 60,3 g Cu: 22,7 g So: 1,3 g	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: 353,9 kcal Zs: 11,1 g Tz: 6,1 g Fe: 11,4 g Sz: 50,6 g Cu: 13,3 g So: 1,6 g
Allergének	tejféle, szója, glutén	tejféle, mustár, tojás, glutén	glutén, tejféle,	tejféle, glutén, tojás	tejféle, glutén
Tízórai - A	Kakaó + Kifli sajtos+	Tej + Gyümölcsös müzli +	Tej + Méz mini (tízórai)+ Margarin + Kenyér félbarna T,U+	Tea + Vajaspogácsa +	Tea + Sonkkrém (sertés)+ Korpás kenyér (ebéd) +
Összetevők	En: 298,2 kcal Zs: 7,5 g Tz: 0,5 g Fe: 11,5 g Sz: 44,2 g Cu: 23,4 g So: 0,5 g	En: 313,6 kcal Zs: 13,5 g Tz: 4,3 g Fe: 10,9 g Sz: 35,9 g Cu: 21,7 g So: 3,3 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	En: 233,8 kcal Zs: 8,0 g Tz: 4,3 g Fe: 3,5 g Sz: 35,6 g Cu: 13,6 g So: 1,3 g	En: 223,8 kcal Zs: 7,5 g Tz: 0,5 g Fe: 5,2 g Sz: 32,6 g Cu: 13,0 g So: 0,9 g
Allergének	glutén, tejféle	tejféle	tejféle, , glutén	glutén, tejféle, tojás	szója, tejféle, glutén
Ebéd - A	Lebbencs leves + Zöldborsó főzelék + Virslis (ebéd)+ Müzli szelet + Korpás kenyér (ebéd) +	Kerti citromos zöldségleves+ Paradicsomos csirkeragu + Penne tészta + Kenyér félbarna E+	Csurgatott tojás leves + Székely s.borda + Rozsos kenyér + Mandarin +	Sóska leves + Levesgyöngy + Rántott halfilé + Párolt rizs + Őszi vitaminaláta + Magvas kenyér E+	Májgaluska leves + Túrós csusza + Alma + Kenyér félbarna E+
Összetevők	En: 835,0 kcal Zs: 32,6 g Tz: 9,9 g Fe: 29,3 g Sz: 103,4 g Cu: 23,2 g So: 4,6 g	En: 567,1 kcal Zs: 11,5 g Tz: 1,1 g Fe: 28,6 g Sz: 86,6 g Cu: 1,5 g So: 4,3 g	En: 797,0 kcal Zs: 19,7 g Tz: 0,9 g Fe: 30,4 g Sz: 115,2 g Cu: 1,2 g So: 3,0 g	En: 1252,3 kcal Zs: 36,9 g Tz: 4,8 g Fe: 46,9 g Sz: 172,6 g Cu: 14,2 g So: 4,8 g	En: 965,0 kcal Zs: 42,6 g Tz: 4,4 g Fe: 35,7 g Sz: 106,5 g Cu: 2,0 g So: 5,2 g
Allergének	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller, diófélék, földimogyoró	zeller, tejféle, glutén,	tojás, glutén, tejféle	tejféle, glutén, , tojás, hal, szója, zeller, diófélék, szezámag	zeller, glutén, tojás, tejféle,
Uzsonna - A	Sonka felvágott + Margarin + Retek csomó + Graham kenyér T,U+	Sajtkrém + Zöldpaprika kg + Magvas kenyér T,U +	Lapka sajt + Vajkrém natúr + Kenyér félbarna T,U+	Mogyorókrém + Kenyér félbarna T,U+	Tej + Szezámagos szundi +
Összetevők	En: 193,3 kcal Zs: 4,9 g Tz: 2,3 g Fe: 8,3 g Sz: 25,7 g Cu: 0,3 g So: 1,5 g	En: 210,7 kcal Zs: 155,1 g Tz: 2,9 g Fe: 7,6 g Sz: 32,1 g Cu: 1,6 g So: 1,4 g	En: 735,0 kcal Zs: 49,8 g Tz: 26,2 g Fe: 33,0 g Sz: 37,5 g Cu: 2,0 g So: 2,7 g	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: 290,4 kcal Zs: 8,2 g Tz: 0,7 g Fe: 12,0 g Sz: 40,0 g Cu: 12,2 g So: 0,7 g
Allergének	szója, tejféle, glutén	tejféle, , glutén, szezámag, szója	tejféle, glutén	diófélék, földimogyoró, glutén	tejféle, glutén, szezámag



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

2017. 51. hét (2017.12.18. - 2017.12.24.)

Iskola

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

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

2. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Vacsora - A	Tea + Pizza +	Stefánia vagdalt + Francia saláta + Kenyér félbarna R,V+	Aranygaluska + Vaníliás öntet +	Tea + Zala felvágott + Kockasajt + Vaj + Zsemle +	-
Összetevők	En: 331,1 kcal Zs: 20,8 g Tz: 3,8 g Fe: 17,9 g Sz: 16,6 g Cu: 14,7 g So: 1,4 g	En: 761,1 kcal Zs: 39,3 g Tz: 2,2 g Fe: 24,1 g Sz: 72,0 g Cu: 3,0 g So: 2,9 g	En: 913,9 kcal Zs: 34,4 g Tz: 2,3 g Fe: 27,2 g Sz: 120,0 g Cu: 35,4 g So: 0,3 g	En: 390,8 kcal Zs: 20,6 g Tz: 13,0 g Fe: 8,1 g Sz: 41,7 g Cu: 14,5 g So: 1,1 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	szója, tojás, tejféle	glutén, tojás, tejféle, mustár	diófélék, tojás, tejféle, glutén	szója, tejféle, glutén	
Energia - A	2022,67 kcal	2283,6 kcal	3272,23 kcal	2671,73 kcal	1833,16 kcal

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