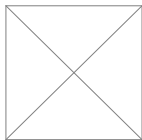


Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A	<b>Tejeskávé + Vajkrém natúr + Diákcsemege + Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Tea + Bundás kenyér +</b>	<b>Tej + Túrós batyu +</b>	<b>Kakaó + Sajtkrém + Olasz felvágott + Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Tea + Szalámi (Túrista) + Sajtkrém + Kenyér félbarna R,V+</b>
Összetevők	En: 807,3 kcal Zs: 38,2 g Tz: 12,1 g Fe: 28,4 g Sz: 83,8 g Cu: 30,5 g So: 2,0 g	En: 503,0 kcal Zs: 15,6 g Tz: 0,3 g Fe: 13,4 g Sz: 73,4 g Cu: 19,8 g So: 1,3 g	En: 468,6 kcal Zs: 22,5 g Tz: 7,0 g Fe: 17,4 g Sz: 46,1 g Cu: 22,7 g So: 0,5 g	En: 716,1 kcal Zs: 175,5 g Tz: 7,4 g Fe: 29,2 g Sz: 88,8 g Cu: 33,9 g So: 2,0 g	En: 533,8 kcal Zs: 167,6 g Tz: 8,3 g Fe: 15,6 g Sz: 76,2 g Cu: 21,5 g So: 2,6 g
Allergének	tejféle, glutén	glutén, tojás	tejféle, glutén, tojás	glutén, tejféle, szója	tejféle, glutén
Tízórai - A	<b>Ívólé 100%-os /alma/ + Sajtos rúd +</b>	<b>Tej + Orosházi banán +</b>	<b>Tejturmix epres házi + Vajkrém magyaros + Korpás kenyér (tízó,uzs) +</b>	<b>Tej + Csokoládés müzli +</b>	<b>Tea + Vaj + Méz mini (tízórai)+ Kenyér félbarna T,U+</b>
Összetevők	En: 337,1 kcal Zs: 10,3 g Tz: 5,8 g Fe: 4,2 g Sz: 56,2 g Cu: 35,3 g So: 1,0 g	En: 567,0 kcal Zs: 16,4 g Tz: 3,7 g Fe: 20,3 g Sz: 82,3 g Cu: 27,8 g So: 0,4 g	En: 486,2 kcal Zs: 17,8 g Tz: 4,9 g Fe: 13,2 g Sz: 65,1 g Cu: 36,0 g So: 0,8 g	En: 425,6 kcal Zs: 19,0 g Tz: 5,1 g Fe: 16,2 g Sz: 45,5 g Cu: 26,7 g So: 0,2 g	En: 451,9 kcal Zs: 16,9 g Tz: 11,8 g Fe: 5,1 g Sz: 68,3 g Cu: 19,9 g So: 0,8 g
Allergének	glutén, tejféle	tejféle	tejféle, glutén	tejféle, glutén, szója	tejféle, , glutén
Ebéd - A	<b>Kömény leves + Zsemlekocka + Székely káposzta + Spenótos csibefasírt + Csokoládé (szelet) + Kenyér félbarna E+</b>	<b>Zellerkrém leves + Levesgyöngy + Rántott halfilé szezámos+ Párolt rizs + Majonézes káposztasaláta + Kenyér félbarna E+</b>	<b>Pírított tarhonya leves+ Sült kolbász + Burgonyafőzelék + Kenyér félbarna E+</b>	<b>Csontleves + Daragaluska + Rakott karfiol + Kenyér félbarna E+ Mandarin +</b>	<b>Frankfurti leves + Gránátos kocka + Körte + Kenyér félbarna E+</b>
Összetevők	En: 1218,6 kcal Zs: 73,1 g Tz: 9,7 g Fe: 47,1 g Sz: 88,4 g Cu: 14,7 g So: 5,6 g	En: 1455,4 kcal Zs: 51,6 g Tz: 6,8 g Fe: 52,1 g Sz: 184,3 g Cu: 3,7 g So: 6,1 g	En: 1066,2 kcal Zs: 56,6 g Tz: 13,1 g Fe: 33,5 g Sz: 99,7 g Cu: 3,7 g So: 6,4 g	En: 971,9 kcal Zs: 43,4 g Tz: 4,3 g Fe: 36,8 g Sz: 105,5 g Cu: 2,0 g So: 6,2 g	En: 995,9 kcal Zs: 30,6 g Tz: 6,0 g Fe: 30,5 g Sz: 145,4 g Cu: 3,9 g So: 5,5 g
Allergének	glutén, tejféle, tojás, diófélék, földimogyoró, szezámmag, szója	tejféle, zeller, tojás, glutén, , hal, szezámmag, szója, mustár	glutén, tojás, , tejféle	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller, , mustár	tejféle, szója, glutén,
Uzsonna - A	<b>Felvágott tavaszi + Margarin + Retek csomó + Rozsos kenyér +</b>	<b>Sajtkrém búzacsírás+ Uborka + Graham kenyér T,U+</b>	<b>Halpástétom + Uborka + Magvas kenyér T,U +</b>	<b>Gyümölcs joghurt + Magvas kifli +</b>	<b>Zala krém + Magvas kenyér T,U +</b>
Összetevők	En: 437,7 kcal Zs: 12,9 g Tz: 8,9 g Fe: 5,9 g Sz: 62,6 g Cu: 0,3 g So: 2,4 g	En: 354,0 kcal Zs: 156,5 g Tz: 4,7 g Fe: 13,8 g Sz: 53,0 g Cu: 1,7 g So: 2,1 g	En: 398,9 kcal Zs: 69,9 g Tz: 1,3 g Fe: 19,9 g Sz: 31,7 g Cu: 0,8 g So: 1,3 g	En: 297,4 kcal Zs: 5,4 g Tz: 2,1 g Fe: 9,5 g Sz: 36,7 g Cu: 16,3 g So: 1,4 g	En: 214,1 kcal Zs: 6,8 g Tz: 2,4 g Fe: 7,0 g Sz: 29,8 g Cu: 0,2 g So: 1,4 g
Allergének	glutén, szója, tejféle	glutén, tejféle,	tojás, mustár, tejféle, , glutén, szezámmag, szója	tejféle, glutén, szezámmag, szója	szója, tejféle, glutén, szezámmag



**Gyulakonyha Non-profit Kft.**

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

# ÉTLAP

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

**2018. 3. hét (2018.01.15. - 2018.01.21.)**

**Középiskola**

**Korcsoport: 15 - 18 év, Energia szükséglet: 2000 - 2600kcal/fő/nap**

2. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Vacsora - A	<b>Tea + Hamburger +</b>	<b>Bakonyi sertés szelet+ Galuska + Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Tea + Olivier saláta + Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Burgonyapaprikás kolbásszal + Csemege uborka + Kenyér félbarna R,V+</b>	-
Összetevők	En: 207,6 kcal Zs: 8,7 g Tz: 0,7 g Fe: 7,8 g Sz: 24,4 g Cu: 21,0 g So: 0,7 g	En: 1068,8 kcal Zs: 30,5 g Tz: 2,4 g Fe: 45,0 g Sz: 146,7 g Cu: 0,5 g So: 6,5 g	En: 799,0 kcal Zs: 26,0 g Tz: 2,7 g Fe: 21,3 g Sz: 114,5 g Cu: 21,5 g So: 3,5 g	En: 980,0 kcal Zs: 33,1 g Tz: 22,3 g Fe: 35,2 g Sz: 108,2 g Cu: 1,0 g So: 6,0 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	mustár, tejféle	tejféle, tojás, glutén	tojás, mustár, szója, glutén	glutén	
S Energia - A	3008,33 kcal	3948,14 kcal	3218,9 kcal	3390,95 kcal	2195,75 kcal

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