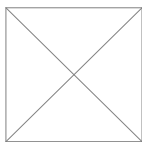


Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A	<b>Tea + Főtt virsli + Mustár + Korpás kenyér (reggeli, vacsora) + Margarin +</b>	<b>Kakaó + Kalács (reggeli)+ Jam mini + Korpás kenyér (reggeli, vacsora) + Margarin +</b>	<b>Tejeskávé + Fatörzs kifli +</b>	<b>Tea + Krém túró (90gr) + Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Ívólé 100%-os /narancs/ + Felvágott tavaszi + Margarin + Kenyér félbarna R,V+</b>
Összetevők	En: 765,9 kcal Zs: 36,5 g Tz: 14,2 g Fe: 31,0 g Sz: 74,8 g Cu: 21,8 g So: 3,5 g	En: 684,5 kcal Zs: 19,7 g Tz: 4,3 g Fe: 20,4 g Sz: 105,9 g Cu: 39,9 g So: 0,9 g	En: 627,4 kcal Zs: 16,9 g Tz: 4,0 g Fe: 21,1 g Sz: 95,6 g Cu: 39,4 g So: 0,9 g	En: 547,9 kcal Zs: 8,7 g Tz: 0,3 g Fe: 21,6 g Sz: 76,6 g Cu: 19,8 g So: 1,3 g	En: 542,0 kcal Zs: 11,6 g Tz: 8,5 g Fe: 13,3 g Sz: 91,4 g Cu: 35,7 g So: 2,6 g
Allergének	szója, mustár, glutén	glutén, tejszíne, tojás,	tejszíne, glutén, tojás	tejszíne, glutén	glutén, szója, tejszíne
Tízórai - A	<b>Tej + Sajtkrém + Zöldpaprika kg + Korpás kenyér (tízó,uzs) +</b>	<b>Tej + Natúr kukorica pehely +</b>	<b>Tej + Sajtkrém házi + Magvas kenyér T,U +</b>	<b>Kakaó + Korpás kifli +</b>	<b>Tejeskávé + Paníni +</b>
Összetevők	En: 417,3 kcal Zs: 164,2 g Tz: 2,9 g Fe: 19,1 g Sz: 49,5 g Cu: 19,2 g So: 1,1 g	En: 392,6 kcal Zs: 10,0 g Tz: 0,1 g Fe: 14,7 g Sz: 58,9 g Cu: 19,4 g So: 0,3 g	En: 496,4 kcal Zs: 24,1 g Tz: 0,7 g Fe: 19,7 g Sz: 47,4 g Cu: 17,7 g So: 1,3 g	En: 527,8 kcal Zs: 12,1 g Tz: 1,1 g Fe: 21,4 g Sz: 80,0 g Cu: 33,0 g So: 1,5 g	En: 390,5 kcal Zs: 10,5 g Tz: 0,7 g Fe: 15,3 g Sz: 57,0 g Cu: 31,4 g So: 0,6 g
Allergének	tejszíne, glutén	tejszíne	tejszíne, glutén, szezámmag, szója	glutén, tejszíne	tejszíne, glutén
Ebéd - A	<b>Zöldborsó leves + Hagymás sültcsirke máj + Főtt burgonya + Cékla saláta + Kenyér félbarna E+ Alma +</b>	<b>Francia zöldség leves + Sajtos rakott tészta csirkehúsal+ Körte + Kenyér félbarna E+</b>	<b>Scsí leves+ Köles felfújt + Áfonya öntet + Kenyér félbarna E+ Narancs +</b>	<b>Magyaros burgonya leves + Szárazbab főzelék + Stefánia vagdalt + Csokoládé (szelet) + Kenyér félbarna E+</b>	<b>Karalábé leves + Fitnes csirkeragu + Pirított bulgur + Kenyér félbarna E+</b>
Összetevők	En: 814,5 kcal Zs: 21,1 g Tz: 2,7 g Fe: 44,3 g Sz: 111,1 g Cu: 3,0 g So: 4,6 g	En: 905,9 kcal Zs: 25,9 g Tz: 7,6 g Fe: 41,3 g Sz: 126,3 g Cu: 3,2 g So: 4,5 g	En: 1679,4 kcal Zs: 42,9 g Tz: 2,0 g Fe: 45,8 g Sz: 194,1 g Cu: 69,1 g So: 4,4 g	En: 1218,9 kcal Zs: 47,3 g Tz: 7,9 g Fe: 45,1 g Sz: 145,8 g Cu: 16,4 g So: 6,2 g	En: 847,0 kcal Zs: 25,6 g Tz: 3,3 g Fe: 40,2 g Sz: 118,6 g Cu: 3,6 g So: 6,5 g
Allergének	zeller, glutén, hal, szója, tejszíne, tojás	zeller, glutén, mustár, szója, tejszíne, tojás,	tejszíne, glutén, tojás,	glutén, tejszíne, tojás, diófélék, földimogyoró, szezámmag, szója	zeller, glutén, tojás
Uzsonna - A	<b>Kenőmáj (gyulai) + Rozsos kenyér +</b>	<b>Mogyorókrém + Kenyér félbarna T,U+</b>	<b>Párizsi felvágott (sertés) + Margarin + Korpás kenyér (tízó,uzs) +</b>	<b>Lapka sajt + Vaj + Retek csomó + Graham kenyér T,U+</b>	<b>Körözött 50gr-os tömlős + Kukoricás kenyér + Kivi kg+</b>
Összetevők	En: 507,0 kcal Zs: 18,8 g Tz: 0,7 g Fe: 10,7 g Sz: 60,2 g Cu: - So: 2,8 g	En: 488,9 kcal Zs: 18,8 g Tz: 6,5 g Fe: 6,6 g Sz: 70,4 g Cu: 37,3 g So: 0,8 g	En: 273,5 kcal Zs: 11,9 g Tz: 4,3 g Fe: 9,9 g Sz: 29,0 g Cu: 0,4 g So: 1,8 g	En: 942,9 kcal Zs: 59,7 g Tz: 36,1 g Fe: 38,8 g Sz: 55,7 g Cu: 2,2 g So: 3,7 g	En: 416,2 kcal Zs: 4,6 g Tz: 3,1 g Fe: 14,3 g Sz: 66,0 g Cu: 2,4 g So: 3,2 g
Allergének	glutén	diófélék, földimogyoró, glutén	tejszíne, glutén	tejszíne, , glutén	glutén



**Gyulakonyha Non-profit Kft.**

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

# ÉTLAP

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

**2018. 4. hét (2018.01.22. - 2018.01.28.)**

**Középiskola**

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

2. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Vacsora - A	<b>Ívólé 100%-os /narancs/ + Vaj + Csülök sonka + Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Grill csirkecomb + Párolt rizs + Csemege uborka + Kenyér félbarna E+</b>	<b>Kefír + Sertés sült (egész) + Sajtkrém 50gr-os + Zsemle +</b>	<b>Túrógombóc fahéjas öntettel +</b>	<b>-</b>
Összetevők	En: 624,9 kcal Zs: 19,9 g Tz: 13,1 g Fe: 15,9 g Sz: 90,5 g Cu: 35,7 g So: 2,5 g	En: 952,4 kcal Zs: 31,7 g Tz: 6,4 g Fe: 35,3 g Sz: 123,3 g Cu: 1,6 g So: 3,7 g	En: 628,5 kcal Zs: 22,7 g Tz: 8,4 g Fe: 40,5 g Sz: 87,8 g Cu: 7,6 g So: 4,3 g	En: 833,2 kcal Zs: 42,9 g Tz: 10,3 g Fe: 38,2 g Sz: 71,8 g Cu: 32,5 g So: 2,5 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	tejféle, szója, glutén	glutén, tojás, zeller, hal, szója, tejféle,	tejféle, , glutén	tejféle, glutén, tojás	
<b>Σ</b> Energia - A	3129,62 kcal	3424,29 kcal	3705,27 kcal	4070,76 kcal	2195,74 kcal

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