

Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

2018. 5. hét (2018.01.29. - 2018.02.04.)

Középiskola

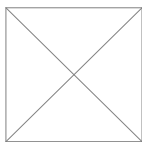
Korcsoport: 15 - 18 év, Energia szükséglet: 2000 - 2600kcal/fő/nap

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



1. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A	Kenőmájás + Tea + Kenyér félbarna R,V+	Főtt tojás + Margarin + Kenyér félbarna R,V+ Tej +	Méz mini (reggeli)+ Tejescsok + Kalács (reggeli)+ Margarin +	-	-
Összetevők	En: 537,0 kcal Zs: 17,4 g Tz: 0,3 g Fe: 17,6 g Sz: 73,3 g Cu: 19,8 g So: 2,9 g	En: 569,5 kcal Zs: 18,7 g Tz: 1,4 g Fe: 25,0 g Sz: 70,8 g Cu: 17,8 g So: 1,5 g	En: 669,3 kcal Zs: 19,1 g Tz: 4,3 g Fe: 19,3 g Sz: 101,8 g Cu: 37,9 g So: 0,9 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	glutén	tojás, tejféle, glutén	tejféle, glutén, tojás		
Tízórai - A	Tej + Kalács (tízórai)+	Tejescsok + Szundi (mákkal szórt) +	Tea + Kenyér félbarna T,U+ Vaníliás krémtúró (házi) +	-	-
Összetevők	En: 519,9 kcal Zs: 15,5 g Tz: 3,2 g Fe: 19,1 g Sz: 72,5 g Cu: 25,1 g So: 0,8 g	En: 532,6 kcal Zs: 11,7 g Tz: 1,3 g Fe: 19,3 g Sz: 83,5 g Cu: 32,5 g So: 1,3 g	En: 403,6 kcal Zs: 7,8 g Tz: 2,2 g Fe: 13,3 g Sz: 68,7 g Cu: 36,2 g So: 0,8 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	tejféle, glutén, tojás	tejféle, glutén	glutén, tejféle		
Ebéd - A	Zöldbab főzelék + Sült csirkecomb + Kenyér félbarna E+ Alma + Csurgatott tojás leves +	Bácsi tarhonya+ Dinnye savanyú + Kenyér félbarna E+ Vegyes gyümölcs leves +	Csemege uborka + Zöldség leves + Debreceni tokány + Párolt rizs + Kenyér félbarna E+	-	-
Összetevők	En: 903,1 kcal Zs: 47,3 g Tz: 7,2 g Fe: 36,8 g Sz: 80,4 g Cu: 3,8 g So: 5,5 g	En: 1788,8 kcal Zs: 46,4 g Tz: 20,5 g Fe: 48,0 g Sz: 268,0 g Cu: 27,2 g So: 4,3 g	En: 1676,6 kcal Zs: 59,6 g Tz: 7,4 g Fe: 40,3 g Sz: 143,8 g Cu: 1,2 g So: 7,7 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	tejféle, glutén, tojás, zeller	tejféle, tojás, glutén,	zeller, glutén, mustár, szója, hal, tejféle, tojás		
Uzsonna - A	Kenyér félbarna T,U+ Pizzás szendvicsskrém +	Kockasajt + Diákrúd +	Tönkölybúzas pogácsa + Gyümölcs joghurt +	-	-
Összetevők	En: 232,3 kcal Zs: 7,7 g Tz: 2,2 g Fe: 7,1 g Sz: 32,1 g Cu: 0,2 g So: 1,2 g	En: 173,1 kcal Zs: 4,7 g Tz: 2,8 g Fe: 6,2 g Sz: 25,6 g Cu: 1,6 g So: 0,9 g	En: 274,4 kcal Zs: 9,8 g Tz: 5,3 g Fe: 6,9 g Sz: 25,1 g Cu: 15,9 g So: 1,4 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	glutén, tejféle	tejféle, glutén	glutén, szója, tejféle		



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

2018. 5. hét (2018.01.29. - 2018.02.04.)

Középiskola

Korcsoport: 15 - 18 év, Energia szükséglet: 2000 - 2600kcal/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 + Szendvics (zsemle) +	Kenyér félbarna R,V+ Almapaprika savanyúság + Brassói aprópecsenye +	Kenyér félbarna R,V+ Kockasajt + Kenőmájas + Kaukázusi Kefír 0,3 +	-	-
Összetevők	En: 715,8 kcal Zs: 30,6 g Tz: 6,2 g Fe: 28,1 g Sz: 74,0 g Cu: 21,1 g So: 3,3 g	En: 1479,1 kcal Zs: 18,6 g Tz: 0,3 g Fe: 42,7 g Sz: 122,0 g Cu: 2,0 g So: 3,3 g	En: 676,4 kcal Zs: 29,9 g Tz: 2,5 g Fe: 29,2 g Sz: 69,1 g Cu: 1,4 g So: 3,1 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	tojás, szója, tejféle, glutén, szeszámag	glutén, , mustár	glutén, tejféle,		
Σ Energia - A	2908,08 kcal	4543,04 kcal	3700,35 kcal	0 kcal	0 kcal

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