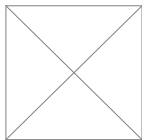


Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A	Tej + Sajt mozzarella + Vajkrém natúr + Zsemle +	Tej + Mogyorókrém + Kifli nagy +	Kakaó + Halpástétom + Lapka sajt + Kenyer félbarna R,V+	Tejeskávé + Diákcsemege + Sajtkrém + Kenyer félbarna R,V+	Ívólé 100%-os /narancs/ + Felvágott tavaszi + Margarin ráma+ Kenyer félbarna R,V+
Összetevők	En: 719,4 kcal Zs: 33,0 g Tz: 11,2 g Fe: 31,4 g Sz: 70,1 g Cu: 18,9 g So: 2,3 g	En: 813,8 kcal Zs: 30,0 g Tz: 7,6 g Fe: 21,1 g Sz: 109,1 g Cu: 57,0 g So: 1,3 g	En: 1284,5 kcal Zs: 120,9 g Tz: 23,9 g Fe: 63,2 g Sz: 93,0 g Cu: 34,9 g So: 3,3 g	En: 765,6 kcal Zs: 181,6 g Tz: 10,1 g Fe: 30,8 g Sz: 85,4 g Cu: 31,9 g So: 2,2 g	En: 621,3 kcal Zs: 20,6 g Tz: 7,5 g Fe: 13,3 g Sz: 91,4 g Cu: 35,6 g So: 2,5 g
Allergének	tejféle, glutén	tejféle, diófélék, földimogyoró, glutén	glutén, tejféle, tojás, mustár	tejféle, glutén,	glutén, szója, tejféle
Tízórai - A	Tejeskávé + Lapka sajt + Korpás kenyér (tizó,uzs) +	Kakaó + Vaj + Rozsos kenyér +	Tej + Natúr kukorica pehely +	Tej + Zsemle szezámagos+	Tea (csipkebogyó)+ Sajtkrém 50gr-os +
Összetevők	En: 910,9 kcal Zs: 51,1 g Tz: 22,7 g Fe: 44,1 g Sz: 64,9 g Cu: 32,4 g So: 2,6 g	En: 735,8 kcal Zs: 28,3 g Tz: 12,3 g Fe: 13,7 g Sz: 93,2 g Cu: 32,3 g So: 1,2 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: 344,7 kcal Zs: 11,1 g Tz: 0,6 g Fe: 15,3 g Sz: 43,2 g Cu: 17,9 g So: 0,8 g	En: 173,2 kcal Zs: 7,0 g Tz: 4,5 g Fe: 4,4 g Sz: 49,6 g Cu: 22,1 g So: 1,0 g
Allergének	tejféle, glutén	glutén, tejféle	tejféle	tejféle, glutén, szezámag	tejféle
Ebéd - A	Csurgatott tojás leves + Kelkáposzta főzelék + Stefánia vagdalt + Csokoládé (szelet) + Kenyer félbarna E+	Alma leves + Sertés flekken + Tarkarizs + Cékla saláta + Körte + Kenyer félbarna E+	Zöldségrém leves + Rántott csirkemell+ Petrezselymes burgonya + Majonézes káposztasaláta + Kenyer félbarna E+	Lebbencs leves + Tökfőzelék + Virslí (ebéd)+ Narancs + Kenyer félbarna E+	Savanyú burgonya leves sertés hússal+ Sonkás kocka + Alma + Kenyer félbarna E+
Összetevők	En: 984,6 kcal Zs: 49,9 g Tz: 8,0 g Fe: 34,1 g Sz: 94,0 g Cu: 13,1 g So: 4,7 g	En: 1114,0 kcal Zs: 35,2 g Tz: 3,6 g Fe: 31,3 g Sz: 166,0 g Cu: 26,8 g So: 3,9 g	En: 1004,9 kcal Zs: 28,3 g Tz: 2,9 g Fe: 43,5 g Sz: 139,9 g Cu: 7,0 g So: 3,8 g	En: 1054,2 kcal Zs: 54,2 g Tz: 15,3 g Fe: 37,1 g Sz: 103,9 g Cu: 3,6 g So: 6,1 g	En: 1467,3 kcal Zs: 39,5 g Tz: 4,9 g Fe: 47,5 g Sz: 139,8 g Cu: 4,9 g So: 5,1 g
Allergének	tojás, glutén, tejféle, diófélék, földimogyoró, szezámag, szója	tejféle, glutén, , zeller, ,	zeller, tojás, glutén, tejféle, , mustár	tejféle, glutén, szója,	tejféle, glutén, mustár, szója, tojás,
Uzsonna - A	Zala felvágott + Margarin + Retek csomó + Graham kenyér T,U+	Túró rudi + Kifli +	Sajtkrém házi + Korpás kenyér (tizó,uzs) + Uborka +	Sajt mozzarella + Margarin + Kenyer félbarna T,U+	Poharas tej + Vajaspogácsa +
Összetevők	En: 419,3 kcal Zs: 13,9 g Tz: 6,5 g Fe: 16,1 g Sz: 50,6 g Cu: 0,4 g So: 2,3 g	En: 328,9 kcal Zs: 7,4 g Tz: 6,5 g Fe: 9,5 g Sz: 54,0 g Cu: 12,8 g So: 1,0 g	En: 295,8 kcal Zs: 14,7 g Tz: 0,7 g Fe: 9,0 g Sz: 30,1 g Cu: 0,3 g So: 0,9 g	En: 339,9 kcal Zs: 15,1 g Tz: 6,8 g Fe: 17,4 g Sz: 32,4 g Cu: 0,7 g So: 1,6 g	En: 449,9 kcal Zs: 19,0 g Tz: 10,5 g Fe: 12,8 g Sz: 54,2 g Cu: 10,9 g So: 2,8 g
Allergének	szója, tejféle, glutén	tejféle, glutén	tejféle, glutén	tejféle, glutén	tejféle, glutén, tojás



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

2018. 9. hét (2018.02.26. - 2018.03.04.)

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 (tojásnélküli) +	Húsgombóc leves + Fánk (ízes)+ Kenyér félbarna R,V+	Tea + Francia saláta + Fasírt + Kenyér félbarna R,V+	Sültoldalás + Tört burgonya + Párolt káposzta 1/2 + Kenyér félbarna R,V+	-
Összetevők	En: 1058,5 kcal Zs: 52,6 g Tz: 16,3 g Fe: 40,9 g Sz: 96,4 g Cu: 20,6 g So: 4,7 g	En: 1331,9 kcal Zs: 30,8 g Tz: 1,7 g Fe: 36,3 g Sz: 219,0 g Cu: 47,1 g So: 2,7 g	En: 1049,8 kcal Zs: 46,5 g Tz: 2,8 g Fe: 29,6 g Sz: 120,8 g Cu: 23,7 g So: 3,7 g	En: 692,9 kcal Zs: 9,2 g Tz: 0,3 g Fe: 35,3 g Sz: 112,0 g Cu: 4,2 g So: 3,8 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	glutén, tejféle	zeller, tojás, glutén, tejféle	mustár, tejféle, tojás, glutén	glutén	
S Energia - A	4092,68 kcal	4324,45 kcal	4027,65 kcal	3197,28 kcal	2711,54 kcal

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