

Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

2018. 10. hét (2018.03.05. - 2018.03.11.)

Középiskola

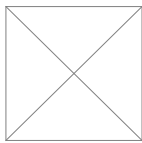
Korcsoport: 15 - 18 év, Energia szükséglet: 2000 - 2600kcal/fő/nap

IKR Élelmezési program [V: 3.6.0.8] © Info-Set Kft.



1. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli - A	Tea + Sajtkrém 100gr-os + Kifli nagy +	Kakaó + Kalács (reggeli)+ Méz mini (reggeli)+ Vaj +	Tejeskávé + Croissant (sonkás)+	Tej + Tojásrántotta + Korpás kenyér (reggeli, vacsora) +	Kefír + Pizzás szendvicskrém + Zsemle +	Tea + Tejfőlös-túró + Felvágott sertés párizsi + Kenyér félbarna R,V+	-
Összetevők	En: 544,0 kcal Zs: 16,5 g Tz: 10,3 g Fe: 14,5 g Sz: 81,6 g Cu: 26,8 g So: 1,9 g	En: 804,2 kcal Zs: 32,5 g Tz: 14,8 g Fe: 20,5 g Sz: 104,4 g Cu: 39,9 g So: 0,8 g	En: 695,8 kcal Zs: 30,6 g Tz: 11,4 g Fe: 19,0 g Sz: 81,7 g Cu: 35,0 g So: 2,1 g	En: 925,1 kcal Zs: 53,7 g Tz: 4,2 g Fe: 36,9 g Sz: 66,3 g Cu: 17,9 g So: 3,5 g	En: 425,9 kcal Zs: 13,7 g Tz: 6,0 g Fe: 14,6 g Sz: 58,1 g Cu: 5,2 g So: 2,1 g	En: 528,9 kcal Zs: 13,9 g Tz: 5,3 g Fe: 22,1 g Sz: 75,6 g Cu: 21,6 g So: 2,2 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	tejféle, glutén	glutén, tejféle, tojás,	glutén, tejféle	tejféle, tojás, glutén	tejféle, glutén	tejféle, , glutén	
Tízórai - A	Tejturmix banános házi+ Briós +	Tej + Szundi (mákkal szórt) +	Tej + Csokis gabonagolyó +	Tejeskávé + Croissant +	Tea (csipkebogyó)+ Körözött 50gr-os tömlős + Kenyér félbarna T,U+	Tej + Vajas pogácsa +	-
Összetevők	En: 434,2 kcal Zs: 7,4 g Tz: 4,1 g Fe: 12,5 g Sz: 77,2 g Cu: 36,3 g So: 0,8 g	En: 480,6 kcal Zs: 11,7 g Tz: 1,3 g Fe: 19,3 g Sz: 70,5 g Cu: 19,8 g So: 1,3 g	En: 293,1 kcal Zs: 10,9 g Tz: 0,8 g Fe: 14,7 g Sz: 31,8 g Cu: 24,2 g So: 0,1 g	En: 695,8 kcal Zs: 30,6 g Tz: 11,4 g Fe: 19,0 g Sz: 81,7 g Cu: 35,0 g So: 2,1 g	En: 290,6 kcal Zs: 3,5 g Tz: 2,1 g Fe: 9,3 g Sz: 54,0 g Cu: 21,8 g So: 2,4 g	En: 566,5 kcal Zs: 25,2 g Tz: 8,5 g Fe: 18,2 g Sz: 62,5 g Cu: 19,2 g So: 2,5 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	tejféle, glutén, tojás	tejféle, glutén	tejféle, glutén, szója	glutén, tejféle	glutén	tejféle, glutén, tojás	
Ebéd - A	Kömény leves + Zsemle kocka + Zöldbab főzelék + Pulyka pörkölt + Alma + Korpás kenyér (ebéd) +	Meggy leves + Sajtos csirkemell + Rizi-bizi + Dinnye savanyú + Kenyér félbarna E+	Csontleves + Daragaluska + Rakott brokkoli + Müzli szelet + Kenyér félbarna E+	Babgulyás + Túrós csusza + Kivi kg+ Kenyér félbarna E+	Zöldségkrém leves + Rántott halfilé szezámos+ Főtt burgonya + Tartármártás + Kenyér félbarna E+	Sóska leves + Veronai penne csirkemell darabokkal+ Körte + Kenyér félbarna E+	-
Összetevők	En: 796,0 kcal Zs: 39,5 g Tz: 5,4 g Fe: 32,5 g Sz: 75,2 g Cu: 4,7 g So: 6,7 g	En: 1584,6 kcal Zs: 66,3 g Tz: 26,4 g Fe: 75,3 g Sz: 173,0 g Cu: 28,5 g So: 5,5 g	En: 1033,5 kcal Zs: 45,3 g Tz: 5,9 g Fe: 38,6 g Sz: 113,9 g Cu: 9,2 g So: 6,8 g	En: 1462,8 kcal Zs: 63,5 g Tz: 5,3 g Fe: 56,5 g Sz: 160,1 g Cu: 4,0 g So: 6,2 g	En: 1109,0 kcal Zs: 33,0 g Tz: 4,3 g Fe: 47,6 g Sz: 142,1 g Cu: 8,1 g So: 3,9 g	En: 1028,3 kcal Zs: 28,6 g Tz: 3,0 g Fe: 45,6 g Sz: 146,4 g Cu: 23,7 g So: 4,5 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	glutén, tejféle	tejféle, glutén, zeller,	zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás, , mustár, diófélék, földimogyoró	zeller, glutén, tojás, tejféle,	zeller, tojás, glutén, tejféle, hal, szezám, , mustár	tejféle, glutén,	
Úzsonna - A	Felvágott csirke sonka + Margarin delma+ Zöldpaprika kg + Rozsos kenyér +	Vajkrém magyaros + Zsemle + Kápia paprika kg +	Szalámi (Ausztria) + Vaj + Retek csomó + Magvas kenyér E+	Tej + Búzacsírás diákrúd +	Lapka sajt + Margarin ráma+ Uborka + Graham kenyér T,U+	Kockasajt + Korpás kifli +	-
Összetevők	En: 409,2 kcal Zs: 8,3 g Tz: 4,0 g Fe: 8,8 g Sz: 62,5 g Cu: 0,5 g So: 2,9 g	En: 372,8 kcal Zs: 12,9 g Tz: 5,7 g Fe: 8,1 g Sz: 53,8 g Cu: 0,9 g So: 1,6 g	En: 469,7 kcal Zs: 34,4 g Tz: 18,1 g Fe: 11,7 g Sz: 27,0 g Cu: 0,4 g So: 2,2 g	En: 331,2 kcal Zs: 10,4 g Tz: 0,6 g Fe: 15,8 g Sz: 41,0 g Cu: 17,9 g So: 0,8 g	En: 906,7 kcal Zs: 55,9 g Tz: 24,6 g Fe: 38,8 g Sz: 55,8 g Cu: 2,1 g So: 3,7 g	En: 299,7 kcal Zs: 5,8 g Tz: 3,4 g Fe: 10,7 g Sz: 49,1 g Cu: 2,0 g So: 1,7 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	szója, tejféle, glutén	tejféle, glutén	tejféle, , glutén, szezám, szója	tejféle, glutén	tejféle, , glutén	tejféle, glutén	



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

2018. 10. hét (2018.03.05. - 2018.03.11.)

Középiskola

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

IKR Élelmezési program [V: 3.6.0.8] © Info-Set Kft.

2. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Vacsora - A	Tej + Pizza +	Túrófánk, édes tejföllel +	Gyümölcs joghurt + Debreceni sertésborda + Zsemle +	Tea + Felvágott csirke sonka + Vaj + Sajt anikó + Kenyér félbarna R,V+	Nyírségi gazdag leves + Palacsinta mogyorókrémes+ Kenyér félbarna R,V+	-	-
Összetevők	En: 1117,0 kcal Zs: 56,3 g Tz: 6,6 g Fe: 47,3 g Sz: 101,0 g Cu: 20,1 g So: 1,8 g	En: 1621,9 kcal Zs: 109,3 g Tz: 19,0 g Fe: 34,6 g Sz: 121,6 g Cu: 74,0 g So: 0,2 g	En: 659,3 kcal Zs: 23,5 g Tz: 2,9 g Fe: 38,3 g Sz: 55,7 g Cu: 16,8 g So: 2,4 g	En: 703,0 kcal Zs: 32,5 g Tz: 22,7 g Fe: 24,6 g Sz: 74,8 g Cu: 20,9 g So: 3,8 g	En: 1207,7 kcal Zs: 41,9 g Tz: 9,9 g Fe: 39,5 g Sz: 162,1 g Cu: 41,0 g So: 1,5 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	tejféle, tojás, szója, glutén	tejféle, glutén	tejféle, , glutén	szója, tejféle, glutén	tejféle, zeller, tojás, glutén, diófélék, földimogyoró		
SEnergia - A	3300,39 kcal	4864,11 kcal	3151,38 kcal	4117,9 kcal	3939,96 kcal	2423,37 kcal	0 kcal

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