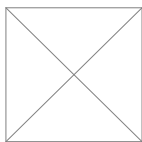


Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A	<b>Ívólé 100%-os /narancs/ + Szalámi (Túrista) + Sajt camambert + Korpás kenyér (reggeli, vacsora) +</b>	<b>Tej + Főtt tojás + Margarin ráma+ Zöldpaprika kg + Magvas kenyér R,V +</b>	<b>Tejeskávé + Felvágott cigányszonka + Vajkrém natúr + Korpás kenyér (reggeli, vacsora) +</b>	-	-
Összetevők	En: 637,7 kcal Zs: 21,2 g Tz: 10,5 g Fe: 20,1 g Sz: 85,9 g Cu: 35,9 g So: 2,9 g	En: 690,2 kcal Zs: 28,6 g Tz: 0,5 g Fe: 26,8 g Sz: 76,7 g Cu: 17,7 g So: 2,4 g	En: 654,4 kcal Zs: 23,4 g Tz: 7,3 g Fe: 26,1 g Sz: 79,6 g Cu: 31,1 g So: 2,9 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	tejféle, glutén	tejféle, tojás, , glutén, szezám, szója	glutén, tejféle, szója		
Tízórai - A	<b>Tea + Tejfölös-túró + Kenyér félbarna T,U+</b>	<b>Kakaó + Búzacsírás diákrúd +</b>	<b>Tej + Kalács (tízórai)+</b>	-	-
Összetevők	En: 331,5 kcal Zs: 5,8 g Tz: 2,2 g Fe: 13,8 g Sz: 54,3 g Cu: 21,5 g So: 0,8 g	En: 401,2 kcal Zs: 10,9 g Tz: 0,6 g Fe: 16,9 g Sz: 56,5 g Cu: 32,6 g So: 0,8 g	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: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	tejféle, glutén	glutén, tejféle	tejféle, glutén, tojás		
Ebéd - A	<b>Zöldborsó leves + Ötgabonás gombóc+ Burgonyapaprikás kolbásszal,galuskával + Fitt káposzta saláta + Korpás kenyér (ebéd) +</b>	<b>Brokkoli krémleves + Csirkemell francia lecsóval + Párolt rizs + Alma + Kenyér félbarna E+</b>	<b>Májgaluska leves + Túrógombóc fahéjas öntettel + Körte + Kenyér félbarna E+</b>	-	-
Összetevők	En: 1319,1 kcal Zs: 55,2 g Tz: 24,9 g Fe: 46,1 g Sz: 139,1 g Cu: 3,3 g So: 7,7 g	En: 987,5 kcal Zs: 25,6 g Tz: 3,6 g Fe: 46,9 g Sz: 143,9 g Cu: 2,9 g So: 5,5 g	En: 1164,4 kcal Zs: 50,3 g Tz: 11,1 g Fe: 50,3 g Sz: 124,5 g Cu: 32,7 g So: 5,5 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás	zeller, tojás, tejféle, glutén, hal, szója,	zeller, glutén, tojás, tejféle,		
Uzsonna - A	<b>Pizzás szendvicsskrém + Kenyér félbarna R,V+ Zöldpaprika kg +</b>	<b>Gyümölcs joghurt + Magvas kifli +</b>	<b>Halpástétom + Graham kenyér E+</b>	-	-
Összetevők	En: 328,5 kcal Zs: 5,8 g Tz: 1,4 g Fe: 10,6 g Sz: 56,1 g Cu: 0,4 g So: 1,8 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: 361,2 kcal Zs: 69,9 g Tz: 2,0 g Fe: 18,9 g Sz: 22,0 g Cu: 0,8 g So: 0,9 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	szója, tejféle, glutén	tejféle, glutén, szezám, szója	mustár, tojás, tejféle, glutén		



**Gyulakonyha Non-profit Kft.**

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

# ÉTLAP

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

**2018. 11. hét (2018.03.12. - 2018.03.18.)**

**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>Rántott s.borda + Burgonyapüré + Csemege uborka +</b>	-	-	-
Összetevők	En: 487,8 kcal Zs: 12,4 g Tz: 52,2 g Fe: 16,0 g Sz: 25,3 g Cu: 22,5 g So: 1,7 g	En: 833,0 kcal Zs: 29,8 g Tz: 0,2 g Fe: 31,8 g Sz: 98,8 g Cu: 6,4 g So: 6,6 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
<b>Allergének</b>	<b>mustár, tejféle, glutén, szezámmag</b>	<b>glutén, tojás, tejféle</b>			
S Energia - A	3104,59 kcal	3209,29 kcal	2699,88 kcal	0 kcal	0 kcal

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