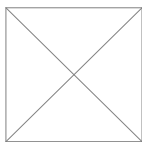


Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A	Tea + Sajtkrém + Felvágott bécsi + Kenyér félbarna R,V+	Tej + Mediterrán túrókrém + Zala felvágott + Korpás kenyér (reggeli, vacsora) +	Kakaó + Felvágott tavaszi + Margarin + Kenyér félbarna R,V+	Tej + Kenőmájás + Kenyér félbarna R,V+	Actívia gyümölcs joghurt gabonával+ Túrós batyu +
Összetevők	En: 533,4 kcal Zs: 167,4 g Tz: 7,9 g Fe: 16,2 g Sz: 75,6 g Cu: 21,4 g So: 2,5 g	En: 641,7 kcal Zs: 25,3 g Tz: 5,0 g Fe: 30,2 g Sz: 68,3 g Cu: 19,3 g So: 1,7 g	En: 656,7 kcal Zs: 21,3 g Tz: 8,5 g Fe: 24,7 g Sz: 87,9 g Cu: 32,7 g So: 2,5 g	En: 660,5 kcal Zs: 26,7 g Tz: 0,3 g Fe: 28,8 g Sz: 70,7 g Cu: 17,7 g So: 2,9 g	En: 389,0 kcal Zs: 17,0 g Tz: 9,4 g Fe: 11,2 g Sz: 47,4 g Cu: 10,1 g So: 0,7 g
Allergének	tejféle, szója, glutén	tejféle, szója, glutén	glutén, tejféle, szója	tejféle, , glutén	glutén, tejféle, tojás
Tízórai - A	Tejescávé + Szezámagos szundi +	Kakaó + Tojáskrém + Graham kenyér T,U+	Tej + Vajas kifli +	Tea (gyümölcs) + Kockasajt + Korpás kenyér (tízó,uzs) +	Tej + Gyümölcsös müzli +
Összetevők	En: 410,6 kcal Zs: 11,3 g Tz: 0,7 g Fe: 15,7 g Sz: 58,8 g Cu: 30,7 g So: 0,7 g	En: 631,8 kcal Zs: 17,9 g Tz: 2,9 g Fe: 26,3 g Sz: 82,9 g Cu: 32,7 g So: 2,1 g	En: 441,5 kcal Zs: 12,8 g Tz: 1,9 g Fe: 18,4 g Sz: 64,7 g Cu: 19,3 g So: 1,0 g	En: 275,7 kcal Zs: 4,1 g Tz: 2,5 g Fe: 6,4 g Sz: 51,1 g Cu: 21,1 g So: 0,9 g	En: 426,1 kcal Zs: 18,4 g Tz: 5,3 g Fe: 15,5 g Sz: 47,7 g Cu: 30,0 g So: 4,2 g
Allergének	glutén, tejféle, szezám	glutén, tejféle, mustár, tojás	tejféle, glutén	tejféle, glutén	tejféle
Ebéd - A	Paradicsom leves + Sertés szelet Budapest módra + Tört burgonya + Korpás kenyér (ebéd) + Narancs +	Zellerkrém leves + Harcsa paprikás+ Copfocska tészta + Rozsos kenyér + Alma +	Reszelt tészta leves + Székely káposzta + Korpás kenyér (ebéd) +	Frankfurti leves + Búrkifli + Körte + Kenyér félbarna E+	Magyaros burgonya leves + Lencse főzelék + Grill csirkecomb + Kenyér félbarna E+
Összetevők	En: 1003,3 kcal Zs: 29,1 g Tz: 2,0 g Fe: 37,9 g Sz: 144,8 g Cu: 33,8 g So: 4,1 g	En: 1194,7 kcal Zs: 33,1 g Tz: 5,9 g Fe: 42,2 g Sz: 163,7 g Cu: 6,8 g So: 6,1 g	En: 883,7 kcal Zs: 47,8 g Tz: 3,4 g Fe: 30,4 g Sz: 78,7 g Cu: 3,4 g So: 2,6 g	En: 1058,9 kcal Zs: 46,0 g Tz: 17,3 g Fe: 27,5 g Sz: 129,9 g Cu: 27,9 g So: 3,6 g	En: 996,4 kcal Zs: 36,8 g Tz: 6,6 g Fe: 48,5 g Sz: 113,2 g Cu: 6,1 g So: 5,3 g
Allergének	glutén, tojás	zeller, tojás, tejféle, glutén, hal	zeller, glutén, tojás, hal, szója, tejféle	tejféle, szója, glutén, diófélék, tojás,	glutén, tejféle, tojás, zeller
Uzsonna - A	Zala krém + Margarin ráma+ Retek csomó + Magvas kenyér T,U +	Mogyorókrém + Kenyér félbarna T,U+	Margarin snidlinges + Graham kenyér T,U+	Poharas tej + Korpás kifli +	Májpástétom /szárnyas, házikészítésű/ + Rozsos kenyér + Zöldpaprika kg +
Összetevők	En: 330,3 kcal Zs: 19,5 g Tz: 2,5 g Fe: 7,5 g Sz: 30,5 g Cu: 0,2 g So: 1,4 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: 315,3 kcal Zs: 5,6 g Tz: 3,1 g Fe: 10,2 g Sz: 49,3 g Cu: 0,3 g So: 2,0 g	En: 341,2 kcal Zs: 5,3 g Tz: 3,1 g Fe: 14,9 g Sz: 56,2 g Cu: 10,0 g So: 1,8 g	En: 400,9 kcal Zs: 6,8 g Tz: 1,8 g Fe: 10,4 g Sz: 63,1 g Cu: 0,4 g So: 3,0 g
Allergének	szója, tejféle, glutén, szezám	diófélék, földimogyoró, glutén	tejféle, glutén	tejféle, glutén	mustár, 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. 12. hét (2018.03.19. - 2018.03.25.)

Középiskola

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

2. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Vacsora - A	Puding poharas + Diákcsemege + Vajkrém natúr + Zöldpaprika kg + Kenyér félbarna R,V+	Rántott sajt (m)+ Párolt rizs + Tartármártás + Kenyér félbarna R,V+	Tea + Hamburger +	Rakott burgonya + Csemege uborka +	-
Összetevők	En: 670,8 kcal Zs: 31,2 g Tz: 13,5 g Fe: 20,1 g Sz: 75,5 g Cu: 14,2 g So: 2,1 g	En: 999,4 kcal Zs: 33,4 g Tz: 3,1 g Fe: 19,7 g Sz: 151,2 g Cu: 2,6 g So: 2,7 g	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: 1115,0 kcal Zs: 66,3 g Tz: 21,0 g Fe: 36,1 g Sz: 69,2 g Cu: 0,9 g So: 5,5 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	tejféle, glutén	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller, mustár	mustár, tejféle, glutén, szezámmag	tejféle, tojás, glutén, mustár, szója	
S Energia - A	2948,31 kcal	3956,44 kcal	2785,04 kcal	3451,23 kcal	2212,41 kcal

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