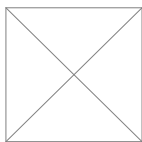


Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A	Tea + Sajt mozzarella + Vaj + Zsemle +	Tejeskávé + Kockasajt + Tojáskrém + Kenyér félbarna R,V+	Tej + Kalács (reggeli)+ Margarin ráma+ Méz mini (reggeli)+	-	-
Összetevők	En: 648,9 kcal Zs: 29,4 g Tz: 18,1 g Fe: 20,3 g Sz: 72,8 g Cu: 21,1 g So: 2,3 g	En: 638,2 kcal Zs: 19,7 g Tz: 3,4 g Fe: 24,6 g Sz: 86,3 g Cu: 31,9 g So: 1,7 g	En: 696,5 kcal Zs: 28,1 g Tz: 3,3 g Fe: 19,3 g Sz: 88,8 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, mustár, tojás	tejféle, glutén, tojás		
Tízórai - A	Tej + Kifli sajtos+	Tej + Szundi +	Karamellás tej+ Margarin + Korpás kenyér (tízó,uzs) +	-	-
Összetevők	En: 426,1 kcal Zs: 11,2 g Tz: 1,0 g Fe: 17,7 g Sz: 59,9 g Cu: 19,3 g So: 1,0 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: 465,0 kcal Zs: 13,4 g Tz: 1,3 g Fe: 16,1 g Sz: 66,4 g Cu: 37,4 g So: 0,9 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	tejféle, glutén	tejféle, glutén	tejféle, glutén		
Ebéd - A	Pírtott tésztaleves + Bácskai csirkemáj + Főtt burgonya + Dinnye savanyú + Kenyér félbarna E+ Csoki nyúl +	Gomba leves + Spenótos-sajtos rakott makaróni + Kivi kg+ Korpás kenyér (ebéd) +	Erdélyi csorbaleves + Gránátos kocka + Alma + Kenyér félbarna E+	-	-
Összetevők	En: 1427,5 kcal Zs: 25,5 g Tz: 23,3 g Fe: 41,0 g Sz: 182,2 g Cu: 73,3 g So: 6,9 g	En: 1256,3 kcal Zs: 52,4 g Tz: 2,7 g Fe: 50,7 g Sz: 139,6 g Cu: 10,1 g So: 4,9 g	En: 1402,7 kcal Zs: 32,8 g Tz: 2,5 g Fe: 38,8 g Sz: 148,3 g Cu: 0,5 g So: 3,6 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	tejféle, glutén,	tejféle, glutén,		
Uzsonna - A	Felvágott sertés párizsi + Margarin delma+ Rozsos kenyér + Uborka +	Gyümölcs joghurt + Kukoricás csavartrúd +	Sajtkrém + Zöldpaprika kg + Korpás kenyér (tízó,uzs) +	-	-
Összetevők	En: 443,5 kcal Zs: 13,6 g Tz: 4,8 g Fe: 6,8 g Sz: 61,0 g Cu: 0,1 g So: 2,2 g	En: 309,1 kcal Zs: 13,9 g Tz: 5,8 g Fe: 7,9 g Sz: 24,1 g Cu: 16,4 g So: 1,1 g	En: 212,7 kcal Zs: 154,9 g Tz: 2,9 g Fe: 7,8 g Sz: 32,0 g Cu: 1,7 g So: 1,1 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	tejféle, glutén	tejféle, glutén, szezám, 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. 13. hét (2018.03.26. - 2018.04.01.)

Középiskola

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

2. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Vacsora - A	Tea + Szendvics +	Toroskáposzta + Kenyér félbarna R,V+	-	-	-
Összetevők	En: 1085,8 kcal Zs: 54,5 g Tz: 16,3 g Fe: 43,1 g Sz: 96,5 g Cu: 20,6 g So: 4,8 g	En: 1135,3 kcal Zs: 20,9 g Tz: 1,8 g Fe: 33,8 g Sz: 68,7 g Cu: 0,5 g So: 3,3 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	glutén, tojás, tejjéle	glutén			
S Energia - A	4031,65 kcal	3819,52 kcal	2776,92 kcal	0 kcal	0 kcal

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