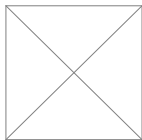


Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A	Tea + Krém túró (90gr) + Kifli +	Tej + Főtt tojás + Margarin ráma+ Zöldpaprika kg + Magvas kenyér T,U +	Kakaó + Kockasajt + Olasz felvágott + Korpás kenyér (reggeli, vacsora) +	Tej + Kenőmájás + Uborka + Kenyer félbarna R,V+	Ívólé 100%-os /narancs/ + Sonka felvágott + Vaj + Fitt zsemle +
Összetevők	En: 508,6 kcal Zs: 9,9 g Tz: 1,0 g Fe: 20,1 g Sz: 66,0 g Cu: 21,5 g So: 1,0 g	En: 547,9 kcal Zs: 27,8 g Tz: 0,3 g Fe: 22,3 g Sz: 48,8 g Cu: 17,6 g So: 1,3 g	En: 693,9 kcal Zs: 25,0 g Tz: 7,0 g Fe: 28,3 g Sz: 84,2 g Cu: 33,9 g So: 1,9 g	En: 666,5 kcal Zs: 26,7 g Tz: 0,3 g Fe: 29,3 g Sz: 71,5 g Cu: 17,7 g So: 2,9 g	En: 613,8 kcal Zs: 24,0 g Tz: 13,5 g Fe: 20,7 g Sz: 76,4 g Cu: 36,1 g So: 2,9 g
Allergének	tejféle, glutén	tejféle, tojás, , glutén, szeszámag, szója	glutén, tejféle, szója	tejféle, , , glutén	szója, tejféle, glutén
Tízórai - A	Tej + Szezámagos szundi +	Tejturmix epres házi + Briós +	Joghurt poharas natúr + Sajtos rúd +	Kakaó + Margarin ráma+ Kenyer félbarna T,U+ Zöldpaprika kg +	Tea + Tönkölybúzas pogácsa +
Összetevők	En: 358,6 kcal Zs: 11,3 g Tz: 0,7 g Fe: 15,7 g Sz: 45,8 g Cu: 18,0 g So: 0,7 g	En: 428,2 kcal Zs: 10,0 g Tz: 1,9 g Fe: 12,9 g Sz: 68,6 g Cu: 40,9 g So: 0,5 g	En: 275,4 kcal Zs: 14,5 g Tz: 8,6 g Fe: 8,7 g Sz: 26,6 g Cu: 7,1 g So: 1,1 g	En: 552,8 kcal Zs: 23,0 g Tz: 0,3 g Fe: 17,8 g Sz: 66,4 g Cu: 32,3 g So: 0,8 g	En: 254,3 kcal Zs: 7,5 g Tz: 3,8 g Fe: 3,8 g Sz: 42,1 g Cu: 19,8 g So: 1,1 g
Allergének	tejféle, glutén, szeszámag	tejféle, glutén, tojás	tejféle, glutén	glutén, tejféle	glutén, szója, tejféle
Ebéd - A	Pirított tésztaleves + Lencse főzelék + Palóc pecsenye + Magvas kenyér E+ Müzli szelet +	Zöldbab leves + Bolognai mártás + Spagetti+ Sajt feltét + Alma + Kenyer félbarna E+	Tavaszi zöldség leves + Brokkolis csirkemell + Párolt rizs + Kenyer félbarna E+	Francia hagymaleves + Rántott halfilé szeszámos+ Főtt burgonya + Tartármártás + Kenyer félbarna E+	Májgaluska leves + Tejbedara + Kakaó szórat + Narancs + Kenyer félbarna E+
Összetevők	En: 1050,4 kcal Zs: 37,1 g Tz: 4,9 g Fe: 50,3 g Sz: 122,6 g Cu: 13,0 g So: 7,2 g	En: 1284,9 kcal Zs: 52,6 g Tz: 4,8 g Fe: 45,1 g Sz: 154,2 g Cu: 13,6 g So: 7,8 g	En: 1198,9 kcal Zs: 40,2 g Tz: 7,3 g Fe: 51,3 g Sz: 155,9 g Cu: 7,9 g So: 5,9 g	En: 1063,3 kcal Zs: 32,6 g Tz: 3,6 g Fe: 45,8 g Sz: 134,4 g Cu: 2,7 g So: 5,0 g	En: 902,3 kcal Zs: 22,1 g Tz: 1,0 g Fe: 32,3 g Sz: 142,4 g Cu: 54,5 g So: 5,3 g
Allergének	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller, szeszámag, diófélék, földimogyoró	tejféle, glutén, , tojás,	zeller, glutén, tojás, tejféle, hal, szója	tejféle, glutén, tojás, hal, szeszámag, , mustár	zeller, glutén, tojás, tejféle, ,
Uzsonna - A	Kockasajt + Dió + Graham kenyér T,U+	Májpástétom /szárnyas, házikészítésű/ + Vajretek kg-os + Kenyer félbarna T,U+	Körözött 50gr-os tömlős + Zöldpaprika kg + Kukoricás kenyér +	Poharas tej + Diákrúd +	Zala felvágott + Margarin delma+ Zöldhagyma + Magvas kenyér T,U +
Összetevők	En: 526,2 kcal Zs: 22,6 g Tz: 4,3 g Fe: 17,3 g Sz: 54,8 g Cu: 1,5 g So: 2,0 g	En: 255,5 kcal Zs: 5,3 g Tz: 1,3 g Fe: 15,2 g Sz: 35,5 g Cu: 0,6 g So: 2,5 g	En: 389,8 kcal Zs: 4,3 g Tz: 3,2 g Fe: 14,2 g Sz: 59,6 g Cu: 2,4 g So: 3,2 g	En: 214,6 kcal Zs: 4,2 g Tz: 2,5 g Fe: 10,4 g Sz: 32,7 g Cu: 9,6 g So: 1,0 g	En: 290,0 kcal Zs: 12,7 g Tz: 4,7 g Fe: 10,7 g Sz: 31,4 g Cu: 0,3 g So: 1,7 g
Allergének	tejféle, diófélék, glutén	mustár, tejféle, , glutén	glutén	tejféle, glutén	szója, tejféle, , glutén, szeszámag



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

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

2018. 15. hét (2018.04.09. - 2018.04.15.)

Középiskola

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

2. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Vacsora - A	Kefír + Szendvics (zsemlés) +	Tea + Pizza (sonkás-gombás) +	Tea + Olivier saláta + Kenyér félbarna R,V+	Pásztor tarhonya + Csemege uborka + Kenyér félbarna E+	-
Összetevők	En: 717,1 kcal Zs: 35,1 g Tz: 9,2 g Fe: 32,7 g Sz: 59,7 g Cu: 5,6 g So: 3,5 g	En: 861,6 kcal Zs: 32,8 g Tz: 5,5 g Fe: 33,7 g Sz: 104,6 g Cu: 22,5 g So: 3,5 g	En: 796,1 kcal Zs: 26,0 g Tz: 2,7 g Fe: 21,2 g Sz: 113,9 g Cu: 21,5 g So: 3,5 g	En: 858,2 kcal Zs: 33,2 g Tz: 7,7 g Fe: 30,2 g Sz: 98,5 g Cu: 1,6 g So: 6,0 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	tejféle, tojás, szója, glutén, szezámmag	tejféle, szója, glutén	tojás, mustár, szója, glutén	glutén, tojás,	
S Energia - A	3160,88 kcal	3378,05 kcal	3354 kcal	3355,36 kcal	2060,33 kcal

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