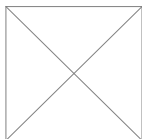


Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli - A	Tea + Zala felvágott + Sajtkrém + Korpás kenyér (reggeli, vacsora) +	Tejeskávé + Sajtos rúd (R)+	Tej + Tojáskrém + Felvágott tavaszi + Kenyér félbarna R,V+	Tea + Hot-dog +	Tea + Bundás kenyér +	Tej + Kockasajt + Szalámi (Ausztria) + Korpás kenyér (reggeli, vacsora) +	-
Összetevők	En: 481,9 kcal Zs: 163,5 g Tz: 6,5 g Fe: 16,0 g Sz: 70,5 g Cu: 21,5 g So: 1,9 g	En: 636,4 kcal Zs: 29,2 g Tz: 10,9 g Fe: 19,0 g Sz: 70,5 g Cu: 31,7 g So: 2,0 g	En: 628,5 kcal Zs: 23,3 g Tz: 8,3 g Fe: 27,3 g Sz: 73,1 g Cu: 18,2 g So: 2,7 g	En: 1003,4 kcal Zs: 40,0 g Tz: 16,2 g Fe: 37,7 g Sz: 122,2 g Cu: 25,5 g So: 3,1 g	En: 503,0 kcal Zs: 15,6 g Tz: 0,3 g Fe: 13,4 g Sz: 73,4 g Cu: 19,8 g So: 1,3 g	En: 683,2 kcal Zs: 31,0 g Tz: 8,9 g Fe: 27,7 g Sz: 68,1 g Cu: 19,3 g So: 2,6 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	szója, tejféle, glutén	glutén, tejféle	tejféle, mustár, tojás, glutén, szója	mustár, szója, glutén, tejféle	glutén, tojás	tejféle, , glutén	
Tízórai - A	Tej + Szeletelt gouda sajt+ Kenyér félbarna T,U+	Tej + Gyümölcsös müzli +	Tea + Tejfölös-túró + Korpás kenyér (tízó,uzs) +	Kakaó + Parizer krém + Uborka + Kenyér félbarna R,V+	Tej + Kalács (tízórai)+	Tej + Vajkrém natúr + Zöldhagyma + Kenyér félbarna T,U+	-
Összetevők	En: 433,7 kcal Zs: 15,5 g Tz: 0,7 g Fe: 20,6 g Sz: 49,8 g Cu: 17,7 g So: 1,0 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	En: 323,0 kcal Zs: 5,9 g Tz: 2,2 g Fe: 13,8 g Sz: 51,3 g Cu: 21,6 g So: 0,8 g	En: 603,0 kcal Zs: 16,4 g Tz: 2,3 g Fe: 22,9 g Sz: 86,9 g Cu: 32,5 g So: 1,7 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: 465,4 kcal Zs: 20,5 g Tz: 4,9 g Fe: 16,4 g Sz: 50,6 g Cu: 17,6 g So: 0,8 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	tejféle, glutén	tejféle	tejféle, glutén	glutén, tejféle,	tejféle, glutén, tojás	tejféle, , glutén	
Ebéd - A	Magyaros burgonya leves+ Zöldborsó leves + Pírtott sertésmáj + Főtt burgonya + Dinnye savanyú + Kenyér félbarna E+ Alma +	Sóska mártás + Húsgombóc + Kuszkus (1/4 adag)+ Kenyér félbarna E+ Csokoládé (szelet) +	Vegyes gyümölcs leves + Milánói mártás + Makaróni + Sajt feltét + Kenyér félbarna E+ Kivi kg+	Kömény leves + Zsemlekocka + Olasz csirkecomb + Zöldséges köles+ Kenyér félbarna E+	Alföldi gulyás leves + Túrós csusza + Banán + Kenyér félbarna E+	Csurgatott tojás leves + Tökfőzelék + Zöldséges fasírt+ Magvas kenyér E+	-
Összetevők	En: 1170,1 kcal Zs: 41,2 g Tz: 7,1 g Fe: 33,0 g Sz: 161,1 g Cu: 52,9 g So: 5,2 g	En: 882,8 kcal Zs: 23,8 g Tz: 2,0 g Fe: 44,5 g Sz: 119,8 g Cu: 3,1 g So: 5,6 g	En: 1887,5 kcal Zs: 49,9 g Tz: 4,7 g Fe: 50,0 g Sz: 297,3 g Cu: 36,5 g So: 3,9 g	En: 1173,5 kcal Zs: 54,3 g Tz: 10,0 g Fe: 53,4 g Sz: 116,7 g Cu: 4,4 g So: 4,9 g	En: 1437,5 kcal Zs: 57,0 g Tz: 5,6 g Fe: 53,0 g Sz: 177,5 g Cu: 2,4 g So: 5,8 g	En: 887,1 kcal Zs: 39,7 g Tz: 2,6 g Fe: 31,5 g Sz: 95,7 g Cu: 3,0 g So: 5,0 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	glutén, tejféle, tojás, diófélék, földimogyoró, szezám, szója	zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás, mustár, ,	tejféle, glutén,	glutén, tejféle, , zeller	zeller, tojás, glutén, tejféle,	tojás, glutén, tejféle, szezám, szója	
Uzsonna - A	Vaj + Sárgarépa + Magvas kenyér T,U +	Sajt mozzarella + Margarin + Retek kg-os + Kenyér félbarna T,U+	Kockasajt + Magvas kifli +	Kefír + Szundi +	Halpástétom + Zöldpaprika kg + Kukoricás kenyér +	Felvágott csirke sonka + Margarin delma+ Kenyér félbarna T,U+	-
Összetevők	En: 299,3 kcal Zs: 17,2 g Tz: 11,8 g Fe: 4,9 g Sz: 29,7 g Cu: 0,2 g So: 1,1 g	En: 360,0 kcal Zs: 15,5 g Tz: 6,8 g Fe: 19,2 g Sz: 34,6 g Cu: 0,7 g So: 1,7 g	En: 242,6 kcal Zs: 6,7 g Tz: 2,8 g Fe: 8,0 g Sz: 35,7 g Cu: 1,8 g So: 1,3 g	En: 358,5 kcal Zs: 7,0 g Tz: 4,3 g Fe: 12,8 g Sz: 58,9 g Cu: 6,5 g So: 1,4 g	En: 579,6 kcal Zs: 70,4 g Tz: 2,3 g Fe: 24,4 g Sz: 58,9 g Cu: 1,0 g So: 1,7 g	En: 243,7 kcal Zs: 6,4 g Tz: 3,5 g Fe: 11,8 g Sz: 32,8 g Cu: 0,7 g So: 2,5 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	tejféle, glutén, szezám, szója	tejféle, , glutén	tejféle, glutén, szezám, szója	tejféle, glutén	tojás, mustár, tejféle, , glutén	szója, 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. 16. hét (2018.04.16. - 2018.04.22.)

Középiskola

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

2. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Vacsora - A	Gyümölcs joghurt + Diákcsemege + Margarin ráma+ Zöldpaprika kg + Lágymagvas bagett (f)+	Töltött csirkemell + Párolt rizs + Csemege uborka + Kenyér félbarna R,V+	Poharas kakaó + Felvágott csirke sonka + Margarin delma+ Diákrúd (V) +	Brassói aprópecsenye + Cékla saláta + Kenyér félbarna R,V+	Tea + Hamburger +	-	-
Összetevők	En: 724,5 kcal Zs: 36,4 g Tz: 9,0 g Fe: 23,3 g Sz: 62,5 g Cu: 16,1 g So: 3,1 g	En: 969,5 kcal Zs: 21,9 g Tz: 3,0 g Fe: 35,3 g Sz: 149,6 g Cu: 1,0 g So: 5,0 g	En: 472,7 kcal Zs: 9,2 g Tz: 4,4 g Fe: 23,1 g Sz: 70,8 g Cu: 1,3 g So: 3,2 g	En: 1467,9 kcal Zs: 18,6 g Tz: 0,3 g Fe: 42,1 g Sz: 120,1 g Cu: 2,0 g So: 3,3 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: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	tejféle, glutén, szezámmag	glutén, tojás, hal, szója, tejféle, zeller,	tejféle, szója, glutén	mustár, , glutén	mustár, tejféle, glutén, szezámmag		
SEnergia - A	3109,44 kcal	3274,76 kcal	3554,35 kcal	4606,23 kcal	3527,76 kcal	2279,36 kcal	0 kcal
Jelmagyarázat: En - Energia, Fe - Fehérje, Zs - Zsír, Sz - Szénhidrát, Cu - Cukor, Tz - Teltett zsírsav							