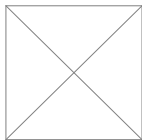


Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A	<b>Tea + Tojásrántotta sajtos+ Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Tej + Kalács (reggeli)+ Méz mini (reggeli)+ Vaj +</b>	<b>Tej + Sajt anikó + Felvágott csirkemell, pulykamell sonka + Magvas kenyér R,V +</b>	<b>Tea + Tükörtojás + Párizsi felvágott (sertés) + Korpás kenyér (reggeli, vacsora) +</b>	<b>Tejeskávé + Halpástétom + Uborka + Korpás kenyér (reggeli, vacsora) +</b>
Összetevők	En: 874,9 kcal Zs: 48,6 g Tz: 7,0 g Fe: 30,8 g Sz: 74,1 g Cu: 20,0 g So: 3,8 g	En: 734,1 kcal Zs: 31,9 g Tz: 14,8 g Fe: 19,4 g Sz: 88,9 g Cu: 25,2 g So: 0,8 g	En: 708,7 kcal Zs: 26,2 g Tz: 11,2 g Fe: 36,9 g Sz: 76,3 g Cu: 18,7 g So: 4,8 g	En: 503,7 kcal Zs: 15,0 g Tz: 3,4 g Fe: 18,6 g Sz: 68,5 g Cu: 20,1 g So: 2,2 g	En: 752,1 kcal Zs: 79,4 g Tz: 1,5 g Fe: 34,3 g Sz: 80,7 g Cu: 31,3 g So: 1,4 g
Allergének	tejféle, tojás, glutén	tejféle, glutén, tojás,	tejféle, szója, glutén, szezámmag	tojás, , glutén	glutén, tejféle, mustár, tojás,
Tízórai - A	<b>Tej + Csokis gabonagyógyó +</b>	<b>Kakaó + Sajt anikó + Kenyér félbarna T,U+</b>	<b>Tejeskávé + Sajtkrém + Magvas zsemle +</b>	<b>Tej + Körözött 50gr-os tömlős + Zöldpaprika kg + Kenyér félbarna T,U+</b>	<b>Ívólé 100%-os /narancs/ + Vajaspogácsa +</b>
Összetevők	En: 293,1 kcal Zs: 10,9 g Tz: 0,8 g Fe: 14,7 g Sz: 31,8 g Cu: 24,2 g So: 0,1 g	En: 588,1 kcal Zs: 23,3 g Tz: 8,7 g Fe: 26,7 g Sz: 65,3 g Cu: 32,8 g So: 1,8 g	En: 507,3 kcal Zs: 166,6 g Tz: 3,3 g Fe: 20,1 g Sz: 65,7 g Cu: 32,3 g So: 1,5 g	En: 424,1 kcal Zs: 12,9 g Tz: 2,1 g Fe: 21,1 g Sz: 52,8 g Cu: 19,6 g So: 2,4 g	En: 521,9 kcal Zs: 16,0 g Tz: 8,5 g Fe: 8,0 g Sz: 81,5 g Cu: 36,9 g So: 2,5 g
Allergének	tejféle, glutén, szója	glutén, tejféle	glutén, tejféle, szezámmag, szója	tejféle, , , glutén	glutén, tejféle, tojás
Ebéd - A	<b>Bakonyi tarhonya leves + Sárgaborsó főzelék + Paraszts sertésborda + Túrós rudi + Korpás kenyér (ebéd) +</b>	<b>Meggy leves + Mustáros-mézes csirkemell + Tojásos sült zöldség 1/2 + Párolt rizs 1/2 adag + Kenyér félbarna E+ Körte +</b>	<b>Sóska leves + Levesgyöngy + Sertés flekken + Tört burgonya + Csemege uborka + Alma + Korpás kenyér (ebéd) +</b>	<b>Húsleves + Cérnamentelt + Paradicsom mártás + Főtt sertéskaraj + Rozsos kenyér (ebéd)+</b>	<b>Borscs leves + Grízes tészta sárgabarack lekvárral+ Kivi kg+ Kenyér félbarna E+</b>
Összetevők	En: 1042,1 kcal Zs: 40,0 g Tz: 8,2 g Fe: 49,7 g Sz: 117,0 g Cu: 13,1 g So: 7,1 g	En: 1029,5 kcal Zs: 23,7 g Tz: 2,9 g Fe: 44,9 g Sz: 163,2 g Cu: 29,5 g So: 4,8 g	En: 878,7 kcal Zs: 23,1 g Tz: 1,7 g Fe: 32,0 g Sz: 124,3 g Cu: 20,5 g So: 4,3 g	En: 711,9 kcal Zs: 23,2 g Tz: 2,1 g Fe: 29,9 g Sz: 87,6 g Cu: 34,5 g So: 6,8 g	En: 1100,0 kcal Zs: 25,1 g Tz: 2,2 g Fe: 38,2 g Sz: 183,0 g Cu: 48,0 g So: 3,0 g
Allergének	tejféle, glutén, tojás	tejféle, glutén, mustár, zeller, tojás, hal, szója	tejféle, glutén, , , ,	zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás,	tejféle, zeller, glutén, tojás,
Uzsonna - A	<b>Felvágott cigánysonka + Margarin delma+ Magvas kenyér T,U + Retek csomó +</b>	<b>Kacsa-, libazsír + Korpás kenyér (tízó,uzs) + Zöldpaprika kg +</b>	<b>Mogyorókrém + Kenyér félbarna T,U+</b>	<b>Gyümölcs joghurt + Vajás kifli +</b>	<b>Margarin flóra+ Lapka sajt + Graham kenyér T,U+</b>
Összetevők	En: 241,8 kcal Zs: 6,8 g Tz: 3,6 g Fe: 12,1 g Sz: 31,1 g Cu: 0,7 g So: 2,9 g	En: 342,3 kcal Zs: 20,6 g Tz: 0,2 g Fe: 5,4 g Sz: 30,3 g Cu: 0,2 g So: 0,8 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: 338,2 kcal Zs: 5,8 g Tz: 3,4 g Fe: 10,3 g Sz: 50,3 g Cu: 17,5 g So: 1,2 g	En: 821,5 kcal Zs: 46,9 g Tz: 25,6 g Fe: 38,3 g Sz: 54,9 g Cu: 2,2 g So: 3,8 g
Allergének	szója, tejféle, glutén, szezámmag	glutén	diófélék, földimogyoró, glutén	tejféle, glutén	tejféle, glutén



**Gyulakonyha Non-profit Kft.**

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

# ÉTLAP

2018. 17. hét (2018.04.23. - 2018.04.29.)

Középiskola

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

IKR Élelmezési program [V: 3.6.0.12] © Info-Set Kft.

2. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Vacsora - A	<b>Joghurt (görög) kekszes+ Gyrosos táska (fi)+</b>	<b>Sonkás rakott csőtészta+ Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Rakott álm + Eper lekvár +</b>	<b>Rántott sajt (m)+ Párolt rizs + Kenyér félbarna R,V+</b>	-
Összetevők	En: 1150,9 kcal Zs: 45,8 g Tz: 18,0 g Fe: 19,3 g Sz: 78,9 g Cu: 17,7 g So: 4,3 g	En: 906,4 kcal Zs: 279,9 g Tz: 7,4 g Fe: 35,5 g Sz: 121,1 g Cu: 6,8 g So: 4,3 g	En: 749,2 kcal Zs: 14,8 g Tz: 5,7 g Fe: 36,8 g Sz: 114,5 g Cu: 50,9 g So: 0,3 g	En: 833,7 kcal Zs: 18,1 g Tz: 2,3 g Fe: 18,0 g Sz: 146,8 g Cu: 0,3 g So: 2,5 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	diófélék, földimogyoró, glutén, tejféle, tojás, mustár	tejféle, szója, glutén	glutén, tejféle, tojás	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	
<b>S</b> Energia - A	3602,71 kcal	3600,45 kcal	3332,79 kcal	2811,63 kcal	3195,48 kcal

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