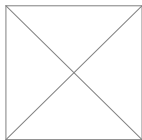


Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A	Löncs felvágott + Vaj + Uborka + Kenyér félbarna R,V+ Tea +	Tejescské + Bundás kenyér +	Zöldpaprika kg + Tojáskrém + Felvágott tavaszi + Tej + Korpás kenyér (reggeli, vacsora) +	Margarin ráma+ Jam mini + Kakaó + Kalács (reggeli)+	Korpás kenyér (reggeli, vacsora) + Felvágott tavaszi + Vajkrém snidlinges + Tej + Zöldpaprika kg +
Összetevők	En: 616,4 kcal Zs: 28,0 g Tz: 16,2 g Fe: 12,9 g Sz: 75,7 g Cu: 20,5 g So: 2,2 g	En: 678,4 kcal Zs: 24,8 g Tz: 0,3 g Fe: 24,6 g Sz: 83,7 g Cu: 30,4 g So: 1,3 g	En: 624,5 kcal Zs: 23,6 g Tz: 8,4 g Fe: 27,8 g Sz: 69,5 g Cu: 18,4 g So: 2,7 g	En: 771,4 kcal Zs: 29,6 g Tz: 9,5 g Fe: 20,4 g Sz: 105,8 g Cu: 39,8 g So: 0,8 g	En: 646,5 kcal Zs: 28,3 g Tz: 12,2 g Fe: 24,0 g Sz: 69,0 g Cu: 18,1 g So: 2,5 g
Allergének	szója, tejszíne, glutén	glutén, tejszíne, tojás	mustár, tojás, tejszíne, glutén, szója	tejszíne, , glutén, tojás	glutén, szója, tejszíne
Tízórai - A	Kakaó + Croissant +	Tej + Gyümölcsös müzli +	Kenyér félbarna T,U+ Tejescské + Sajt anikó +	Tönkölybúzas pogácsa + Tej +	Tea + Főtt tojás + Margarin ráma+ Korpás kenyér (tízó,uzs) +
Összetevők	En: 713,8 kcal Zs: 31,1 g Tz: 11,4 g Fe: 20,1 g Sz: 84,2 g Cu: 37,0 g So: 2,1 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: 570,1 kcal Zs: 22,7 g Tz: 8,7 g Fe: 25,5 g Sz: 62,8 g Cu: 30,9 g So: 1,8 g	En: 377,8 kcal Zs: 16,7 g Tz: 3,8 g Fe: 15,0 g Sz: 39,5 g Cu: 17,6 g So: 1,1 g	En: 420,2 kcal Zs: 19,2 g Tz: 6,5 g Fe: 10,5 g Sz: 49,2 g Cu: 19,9 g So: 0,9 g
Allergének	glutén, tejszíne	tejszíne	glutén, tejszíne	glutén, szója, tejszíne	tojás, tejszíne, glutén
Ebéd - A	Magvas kenyér E+ Pírtott téstaleves + Tököfélék + Zöldséges vagdalt +	Sertés szelet Budapest módra + Kenyér félbarna E+ Meggy leves + Párolt rizs +	Veronai penne csirkemell darabokkal+ Kenyér félbarna E+ Alma + Brokkoli krémleves +	Húsgombóc + Zöldborsó leves + Paradicsom mártás + Kuskusz (1/4 adag)+ Korpás kenyér (ebéd) +	Körte + Túrógombóc fahéjas öntettel + Jókai bableves + Kenyér félbarna E+
Összetevők	En: 896,9 kcal Zs: 38,2 g Tz: 4,3 g Fe: 30,0 g Sz: 103,0 g Cu: 3,3 g So: 6,8 g	En: 1271,4 kcal Zs: 41,8 g Tz: 4,4 g Fe: 39,7 g Sz: 181,4 g Cu: 26,7 g So: 4,6 g	En: 952,2 kcal Zs: 31,8 g Tz: 5,4 g Fe: 47,7 g Sz: 119,1 g Cu: 6,2 g So: 5,0 g	En: 961,6 kcal Zs: 30,1 g Tz: 2,0 g Fe: 33,1 g Sz: 134,1 g Cu: 37,2 g So: 8,4 g	En: 1656,9 kcal Zs: 63,6 g Tz: 19,9 g Fe: 68,0 g Sz: 140,5 g Cu: 32,6 g So: 23,1 g
Allergének	glutén, szeszámag, szója, hal, tejszíne, tojás, zeller	glutén, tejszíne, hal, szója, tojás, zeller	tejszíne, glutén, , zeller, tojás	tojás, zeller, glutén, hal, szója, tejszíne	tejszíne, glutén, tojás
Uzsonna - A	Retek csomó + Margarin delma+ Párizsi felv.sajtos-snidlinges (sert.) + Kenyér félbarna T,U+	Kenyér félbarna T,U+ Mogyorókrém +	Poharas tej + Paníni +	Magvas kenyér T,U + Sajtkrém + Sárgarépa +	Körözött 50gr-os tömlős + Kifli +
Összetevők	En: 304,9 kcal Zs: 13,6 g Tz: 5,2 g Fe: 10,8 g Sz: 33,5 g Cu: 0,5 g So: 1,9 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: 221,9 kcal Zs: 4,3 g Tz: 2,6 g Fe: 9,8 g Sz: 35,7 g Cu: 10,3 g So: 0,9 g	En: 204,7 kcal Zs: 155,0 g Tz: 2,9 g Fe: 7,2 g Sz: 31,2 g Cu: 1,6 g So: 1,4 g	En: 274,5 kcal Zs: 5,0 g Tz: 3,0 g Fe: 11,0 g Sz: 44,4 g Cu: 3,8 g So: 2,6 g
Allergének	tejszíne, glutén	glutén, diófélék, földimogyoró	tejszíne, glutén	glutén, szeszámag, szója, tejszíne	glutén, tejszíne



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

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

2018. 20. hét (2018.05.14. - 2018.05.20.)

Középiskola

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

2. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Vacsora - A	Poharas tej + Szendvics (szezámos kifli) +	Rántott s.borda + Burgonyapüré + Csemege uborka + Kenyér félbarna T,U+	Tea + Hot-dog +	Borsos tokány + Párolt rizs + Őszibarack befőtt + Kenyér félbarna R,V+	-
Összetevők	En: 761,6 kcal Zs: 36,2 g Tz: 13,9 g Fe: 35,7 g Sz: 68,6 g Cu: 10,3 g So: 4,2 g	En: 999,2 kcal Zs: 31,4 g Tz: 8,2 g Fe: 36,6 g Sz: 130,5 g Cu: 6,5 g So: 7,4 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: 1594,8 kcal Zs: 31,7 g Tz: 3,5 g Fe: 37,7 g Sz: 171,0 g Cu: 21,2 g So: 24,1 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	tejféle, glutén, szezámmag, tojás, szója	glutén, tojás, tejféle,	mustár, szója, glutén, tejféle	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller,	
Σ Energia - A	3293,61 kcal	3864,03 kcal	3372,01 kcal	3910,21 kcal	2998,03 kcal

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