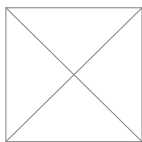


Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
Reggeli - A	-	Tea + Szalámi (Túrista) + Margarin flóra+ Kenyér félbarna R,V+	Kefír + Csülök sonka + Vaj + Uborka + Kenyér félbarna R,V+	Tejeskávé + Párizsi felvágott (sertés) + Kockasajt + Kenyér félbarna R,V+	Tea + Körözött 50gr-os tömlős + Zöldpaprika kg + Kenyér félbarna E+	
Összetevők	En: - Tz: - Sz: - So: -	Zs: - Fe: - Cu: -	En: 511,6 kcal Zs: 17,0 g Tz: 6,7 g Fe: 13,2 g Sz: 74,6 g Cu: 20,1 g So: 2,4 g	En: 564,4 kcal Zs: 25,0 g Tz: 16,3 g Fe: 21,4 g Sz: 60,9 g Cu: 4,8 g So: 2,8 g	En: 657,0 kcal Zs: 21,3 g Tz: 5,5 g Fe: 25,9 g Sz: 85,7 g Cu: 31,7 g So: 2,3 g	En: 274,6 kcal Zs: 3,6 g Tz: 2,1 g Fe: 9,1 g Sz: 50,2 g Cu: 21,7 g So: 2,3 g
Allergének		tejféle, glutén	tejféle, , , glutén	glutén, tejféle,	glutén	
Tízórai - A	-	Kakaó + Vajkrém natúr + Magvas kenyér T,U +	Tej + Natúr kukorica pehely +	Tej + Sajt mozzarella + Kenyér félbarna T,U+	Tejtermix epres házi + Kalács (tízórai)+	
Összetevők	En: - Tz: - Sz: - So: -	Zs: - Fe: - Cu: -	En: 521,0 kcal Zs: 21,4 g Tz: 4,9 g Fe: 17,2 g Sz: 62,6 g Cu: 32,3 g So: 1,2 g	En: 392,6 kcal Zs: 10,0 g Tz: 0,1 g Fe: 14,7 g Sz: 58,9 g Cu: 19,4 g So: 0,3 g	En: 512,1 kcal Zs: 20,7 g Tz: 5,7 g Fe: 28,5 g Sz: 49,8 g Cu: 18,1 g So: 1,5 g	En: 557,1 kcal Zs: 12,7 g Tz: 3,2 g Fe: 16,2 g Sz: 91,2 g Cu: 43,4 g So: 0,8 g
Allergének		glutén, tejféle, szeszámag, szója	tejféle	tejféle, glutén	tejféle, glutén, tojás	
Ebéd - A	-	Magyaros burgonya leves + Sertés sült (egész) + Párolt rizs 1/2 adag + Párolt zöldség 1/2 + Alma + Kenyér félbarna E+	Zöldségkrém leves + Harcsa paprikás+ Galuska + Korpás kenyér (ebéd) + Körte +	Húsleves (marha)+ Cérnamentelt + Meggy mártás + Párolt marhahús + Píritott dara + Korpás kenyér (ebéd) +	Palóc leves + Köles felfújt + Áfonya öntet + Alma + Kenyér félbarna E+	
Összetevők	En: - Tz: - Sz: - So: -	Zs: - Fe: - Cu: -	En: 882,4 kcal Zs: 26,5 g Tz: 4,1 g Fe: 39,7 g Sz: 118,4 g Cu: 0,3 g So: 5,1 g	En: 1109,2 kcal Zs: 27,0 g Tz: 5,2 g Fe: 48,0 g Sz: 156,6 g Cu: 6,5 g So: 5,9 g	En: 843,3 kcal Zs: 20,2 g Tz: 2,1 g Fe: 39,7 g Sz: 132,6 g Cu: 26,9 g So: 5,7 g	En: 1344,8 kcal Zs: 40,4 g Tz: 1,4 g Fe: 42,9 g Sz: 196,1 g Cu: 67,5 g So: 6,3 g
Allergének		glutén, , hal, szója, tejféle, tojás, zeller,	zeller, tejféle, tojás, glutén, hal	zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás,	tejféle, glutén, tojás, ,	
Uzsonna - A	-	Kenőmájás + Zöldpaprika kg + Tönkölyös kenyér +	Joghurt poharas natúr + Vajas kifli +	Felvágott csirke sonka + Margarin liga+ Zöldpaprika kg + Magvas kenyér T,U +	Halpástétom + Diákrúd +	
Összetevők	En: - Tz: - Sz: - So: -	Zs: - Fe: - Cu: -	En: 529,0 kcal Zs: 18,2 g Tz: 0,4 g Fe: 23,3 g Sz: 50,9 g Cu: 0,2 g So: 3,1 g	En: 322,4 kcal Zs: 8,0 g Tz: 5,1 g Fe: 12,0 g Sz: 53,8 g Cu: 8,1 g So: 1,1 g	En: 247,3 kcal Zs: 6,9 g Tz: 3,6 g Fe: 12,4 g Sz: 32,0 g Cu: 0,7 g So: 2,9 g	En: 369,4 kcal Zs: 70,2 g Tz: 1,7 g Fe: 19,3 g Sz: 24,9 g Cu: 1,1 g So: 0,9 g
Allergének		glutén	tejféle, glutén	szója, tejféle, , glutén, szeszámag	mustár, tojás, tejféle, glutén	



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

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

2018. 21. hét (2018.05.21. - 2018.05.27.)

Középiskola

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

2. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek					
Vacsora - A	-	Tea + Gyros tál +	Zöldbab főzelék + Stefánia vagdalt + Kenyér félbarna E+	Tea + Csirkemájás zsemle +	-					
Összetevők	En: - Tz: - Sz: - So: -	Zs: - Fe: - Cu: -	En: 552,9 kcal Tz: 3,2 g Sz: 69,7 g So: 1,3 g	Zs: 16,2 g Fe: 31,8 g Cu: 24,3 g	En: 730,5 kcal Tz: 3,8 g Sz: 68,8 g So: 3,9 g	Zs: 37,8 g Fe: 24,5 g Cu: 2,7 g	En: 802,0 kcal Tz: 9,6 g Sz: 76,7 g So: 4,3 g	Zs: 37,4 g Fe: 38,0 g Cu: 20,8 g	En: - Tz: - Sz: - So: -	Zs: - Fe: - Cu: -
Allergének		tejféle, glutén	tejféle, glutén, tojás	tejféle, glutén, szezámmag						
S Energia - A	0 kcal	2996,82 kcal	3119,1 kcal	3061,65 kcal	2545,94 kcal					

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