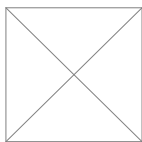


Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A	Tej + Főtt virsli + Ketchup + Kenyér félbarna R,V+	Tea + Kockasajt + Felvágott cigánysonka + Zöldpaprika kg + Kenyér félbarna R,V+	Kakaó + Kalács (reggeli)+ Jam mini + Margarin flóra+	Tej + Sajtos rúd (R)+	Tea + Szalámi (Túrista) + Vaj + Paradicsom + Korpás kenyér (ebéd) +
Összetevők	En: 873,2 kcal Zs: 43,7 g Tz: 14,0 g Fe: 40,8 g Sz: 75,1 g Cu: 18,6 g So: 2,9 g	En: 453,3 kcal Zs: 6,8 g Tz: 4,8 g Fe: 17,1 g Sz: 77,7 g Cu: 21,5 g So: 3,0 g	En: 684,5 kcal Zs: 19,7 g Tz: 4,3 g Fe: 20,4 g Sz: 105,9 g Cu: 39,9 g So: 0,9 g	En: 584,4 kcal Zs: 29,2 g Tz: 10,9 g Fe: 19,0 g Sz: 57,5 g Cu: 19,0 g So: 2,0 g	En: 502,5 kcal Zs: 29,6 g Tz: 17,1 g Fe: 9,8 g Sz: 47,7 g Cu: 20,1 g So: 1,7 g
Allergének	tejféle, szója, glutén	tejféle, szója, , glutén	glutén, tejféle, tojás,	tejféle, glutén	tejféle, , glutén
Tízórai - A	Kakaó + Sonkakrém (sertés)+ Kenyér félbarna T,U+	Tej + Méz mini (tízórai)+ Margarin ráma+ Kenyér félbarna T,U+	Tea + Tejfölös-túró + Magvas kenyér T,U +	Tejeskávé + Vaj + Graham kenyér T,U+	Tej + Tönkölybúzas pogácsa +
Összetevők	En: 542,6 kcal Zs: 21,5 g Tz: 5,3 g Fe: 19,9 g Sz: 65,1 g Cu: 32,4 g So: 1,3 g	En: 545,5 kcal Zs: 23,2 g Tz: 6,5 g Fe: 16,2 g Sz: 65,5 g Cu: 17,6 g So: 0,8 g	En: 325,1 kcal Zs: 6,1 g Tz: 2,2 g Fe: 13,8 g Sz: 51,9 g Cu: 21,5 g So: 1,2 g	En: 688,7 kcal Zs: 27,7 g Tz: 13,6 g Fe: 21,5 g Sz: 79,9 g Cu: 30,6 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
Allergének	glutén, tejféle, szója	tejféle, , glutén	tejféle, glutén, szezám, szója	glutén, tejféle	tejféle, glutén, szója
Ebéd - A	Lebbencs leves + Rakott karfiol + Alma + Rozsos kenyér (ebéd)+	Gomba krémleves + Levesgyöngy + Szerb rizseshús + Fejersaláta + Korpás kenyér (ebéd) +	Kömény leves + Zsemlekočka + Rántott csirkeemell+ Petrezselymes burgonya + Uborka saláta + Korpás kenyér (ebéd) + Ívólé 100%-os /narancs/ +	Magyaros karfiol leves+ Burgonyafőzelék + Sertés flekken + Korpás kenyér (ebéd) + Alma +	Májgaluska leves + Rizskók + Eper öntet + Kenyér félbarna E+ Körte +
Összetevők	En: 1000,0 kcal Zs: 43,1 g Tz: 4,7 g Fe: 33,1 g Sz: 112,3 g Cu: 2,2 g So: 5,5 g	En: 1098,4 kcal Zs: 47,2 g Tz: 3,5 g Fe: 32,1 g Sz: 131,1 g Cu: 16,3 g So: 5,2 g	En: 976,4 kcal Zs: 14,8 g Tz: 1,2 g Fe: 41,6 g Sz: 162,7 g Cu: 43,4 g So: 5,6 g	En: 891,8 kcal Zs: 41,5 g Tz: 3,8 g Fe: 30,1 g Sz: 94,9 g Cu: 3,4 g So: 6,0 g	En: 1440,5 kcal Zs: 17,6 g Tz: 4,4 g Fe: 37,7 g Sz: 281,2 g Cu: 132,7 g So: 3,9 g
Allergének	tejféle, glutén, mustár, szója, tojás	tejféle, glutén, , ,	tejféle, glutén, , tojás, ,	zeller, glutén, tejféle,	zeller, glutén, tojás, tejféle,
Uzsonna - A	Szalámi (Ausztria) + Vaj + Graham kenyér T,U+ Zöldpaprika kg +	Vajkrém magyaros + Uborka + Rozsos kenyér + Zöldpaprika kg +	Poharas tej + Magvas zsemle +	Kifli sajtos+ Kockasajt +	Zala felvágott + Margarin delma+ Zöldpaprika kg + Teljes kiőrlésű kenyér T,U +
Összetevők	En: 627,5 kcal Zs: 35,8 g Tz: 19,9 g Fe: 17,9 g Sz: 51,4 g Cu: 0,5 g So: 3,0 g	En: 414,3 kcal Zs: 13,0 g Tz: 5,4 g Fe: 1,8 g Sz: 61,0 g Cu: - So: 1,3 g	En: 284,1 kcal Zs: 6,2 g Tz: 2,6 g Fe: 12,2 g Sz: 42,7 g Cu: 9,8 g So: 1,4 g	En: 268,0 kcal Zs: 5,5 g Tz: 3,3 g Fe: 8,1 g Sz: 44,5 g Cu: 3,1 g So: 1,2 g	En: 155,5 kcal Zs: 12,1 g Tz: 4,5 g Fe: 6,8 g Sz: 4,6 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g
Allergének	tejféle, glutén	tejféle, , glutén	tejféle, glutén, szezám, szója	glutén, tejféle	szója, tejféle, , glutén



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

2018. 22. hét (2018.05.28. - 2018.06.03.)

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	Tea + Hamburger +	Kentucky csirkemell+ Joghurtos kukorica saláta + Kenyér félbarna R,V+	Madár tej 0,5 l-es + Óriás percc (f) +	Tea + Csirkehússal töltött zsemle +	-
Összetevők	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: 1106,5 kcal Zs: 31,5 g Tz: 3,8 g Fe: 51,4 g Sz: 149,7 g Cu: 6,4 g So: 3,6 g	En: 387,3 kcal Zs: 12,7 g Tz: 8,6 g Fe: 12,7 g Sz: 54,8 g Cu: 54,1 g So: 0,5 g	En: 911,4 kcal Zs: 55,4 g Tz: 25,3 g Fe: 49,0 g Sz: 53,7 g Cu: 22,1 g So: 2,8 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	mustár, glutén, szezám, tejféle	tojás, glutén, mustár, tejféle	tejféle, glutén, tojás	tejféle, glutén, tojás	
S Energia - A	3531,1 kcal	3618,02 kcal	2657,34 kcal	3344,21 kcal	2476,28 kcal

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