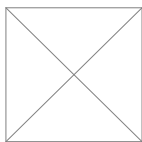


| Étkezés     | Hétfő   | Kedd  | Szerda   | Csütörtök  | Péntek  |
|-------------|---|---|--|--|---|
| Reggeli - A | <b>Tea +<br/>Krém túró (90gr) +<br/>Kifli +</b>   | <b>Kakaó +<br/>Kalács (tízórai)+<br/>Méz mini (reggeli)+<br/>Margarin +</b>                             | <b>Tej +<br/>Tojáskrém +<br/>Felvágott csirkemell, pulykamell<br/>sonka +<br/>Kenyér félbarna R,V+</b>   | <b>Kefír +<br/>Sajtos rúd +</b>  | <b>Tea +<br/>Bundás kenyér +</b>  |
| Összetevők  | En: 508,6 kcal Zs: 9,9 g<br>Tz: 1,0 g Fe: 20,1 g<br>Sz: 66,0 g Cu: 21,5 g<br>So: 1,0 g      | En: 687,4 kcal Zs: 19,7 g<br>Tz: 4,3 g Fe: 20,4 g<br>Sz: 104,3 g Cu: 39,9 g<br>So: 0,9 g                | En: 594,5 kcal Zs: 18,5 g<br>Tz: 3,4 g Fe: 30,0 g<br>Sz: 72,1 g Cu: 18,4 g<br>So: 3,1 g  | En: 462,3 kcal Zs: 24,5 g<br>Tz: 13,9 g Fe: 12,4 g<br>Sz: 45,9 g Cu: 5,7 g<br>So: 2,1 g                      | En: 503,0 kcal Zs: 15,6 g<br>Tz: 0,3 g Fe: 13,4 g<br>Sz: 73,4 g Cu: 19,8 g<br>So: 1,3 g   |
| Allergének  | tejféle, glutén   | glutén, tejféle, tojás,   | tejféle, mustár, tojás, szója, glutén  | tejféle, glutén  | glutén, tojás   |
| Tízórai - A | <b>Tej +<br/>Kalács (tízórai)+</b>  | <b>Tea +<br/>Tejfölös-túró +<br/>Kenyér félbarna T,U+</b>   | <b>Ívólé 100%-os /narancs/ +<br/>Sajtkrém 50gr-os +<br/>Retek csomó +<br/>Kenyér félbarna T,U+</b>   | <b>Kakaó +<br/>Sajtkrém +<br/>Kenyér félbarna T,U+</b>   | <b>Tej +<br/>Csokoládés müzli +</b>   |
| Összetevők  | En: 519,9 kcal Zs: 15,5 g<br>Tz: 3,2 g Fe: 19,1 g<br>Sz: 72,5 g Cu: 25,1 g<br>So: 0,8 g     | En: 331,5 kcal Zs: 5,8 g<br>Tz: 2,2 g Fe: 13,8 g<br>Sz: 54,3 g Cu: 21,5 g<br>So: 0,8 g                  | En: 413,0 kcal Zs: 7,5 g<br>Tz: 4,7 g Fe: 10,5 g<br>Sz: 98,4 g Cu: 37,8 g<br>So: 1,8 g   | En: 485,7 kcal Zs: 164,4 g<br>Tz: 2,9 g Fe: 19,6 g<br>Sz: 66,5 g Cu: 33,7 g<br>So: 1,1 g                     | En: 425,6 kcal Zs: 19,0 g<br>Tz: 5,1 g Fe: 16,2 g<br>Sz: 45,5 g Cu: 26,7 g<br>So: 0,1 g   |
| Allergének  | tejféle, glutén, tojás  | tejféle, glutén   | tejféle, , glutén  | glutén, tejféle  | tejféle, glutén, szója  |
| Ebéd - A    | <b>Pírtott tésztaleves +<br/>Rakott karfiol +<br/>Kenyér félbarna E+<br/>Müzli szelet +</b> | <b>Sóska leves +<br/>Levesgyöngy +<br/>Szerb rizseshús +<br/>Vegyes befőtt +<br/>Kenyér félbarna E+</b> | <b>Kömény leves +<br/>Zsemlecocka +<br/>Rántott cs.mell szezámos<br/>bundában+<br/>Petrezselymes burgonya +<br/>Uborka saláta +<br/>Kenyér félbarna E+</b> | <b>Tavaszi zöldség leves +<br/>Spenótos-sajtos rakott makaróni<br/>+<br/>Kivi kg+<br/>Kenyér félbarna E+</b> | <b>Babgulyás +<br/>Túróval töltött gombóc +<br/>Alma +</b>                                |
| Összetevők  | En: 1029,8 kcal Zs: 44,9 g<br>Tz: 6,3 g Fe: 37,5 g<br>Sz: 114,2 g Cu: 9,6 g<br>So: 5,9 g    | En: 1111,4 kcal Zs: 38,2 g<br>Tz: 2,5 g Fe: 32,3 g<br>Sz: 155,1 g Cu: 21,1 g<br>So: 4,6 g               | En: 855,7 kcal Zs: 17,9 g<br>Tz: 1,7 g Fe: 41,6 g<br>Sz: 128,6 g Cu: 8,0 g<br>So: 5,7 g  | En: 1180,9 kcal Zs: 43,4 g<br>Tz: 1,9 g Fe: 50,8 g<br>Sz: 141,1 g Cu: 11,9 g<br>So: 4,5 g                    | En: 1319,0 kcal Zs: 44,8 g<br>Tz: 5,2 g Fe: 46,6 g<br>Sz: 181,0 g Cu: 49,7 g<br>So: 5,5 g |
| Allergének  | glutén, hal, szója, tejféle, tojás,<br>zeller, mustár, diófélék, földimogyoró               | tejféle, glutén, , ,  | tejféle, glutén, , tojás, szezámmag, ,   | zeller, glutén, tejféle,   | zeller, glutén, tojás, tejféle  |
| Uzsonna - A | <b>Szalámi (Ausztria) +<br/>Vaj +<br/>Korpás kenyér (tízó,uzs) +<br/>Zöldpaprika kg +</b>   | <b>Vajkrém natúr +<br/>Alma +<br/>Rozsos kenyér +</b>   | <b>Poharas tej +<br/>Magvas kifli +</b>  | <b>Krémtúró /dán/+<br/>Kifli +</b>   | <b>Parizer krém +<br/>Graham kenyér T,U+<br/>Uborka +</b>                                 |
| Összetevők  | En: 492,7 kcal Zs: 34,4 g<br>Tz: 18,1 g Fe: 12,6 g<br>Sz: 31,0 g Cu: 0,5 g<br>So: 1,9 g     | En: 454,9 kcal Zs: 13,6 g<br>Tz: 5,4 g Fe: 1,9 g<br>Sz: 70,6 g Cu: -<br>So: 1,3 g                       | En: 284,1 kcal Zs: 6,2 g<br>Tz: 2,6 g Fe: 12,2 g<br>Sz: 42,7 g Cu: 9,8 g<br>So: 1,4 g  | En: 299,4 kcal Zs: 5,9 g<br>Tz: 3,7 g Fe: 7,9 g<br>Sz: 51,3 g Cu: 9,3 g<br>So: 1,1 g                         | En: 350,4 kcal Zs: 7,9 g<br>Tz: 4,0 g Fe: 12,7 g<br>Sz: 50,2 g Cu: 0,3 g<br>So: 2,3 g     |
| Allergének  | tejféle, glutén   | tejféle, , glutén   | tejféle, glutén, szezámmag, szója  | tejféle, glutén  | tejféle, glutén   |



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

# ÉTLAP

2017. 22. hét (2017.05.29. - 2017.06.04.)

Középiskola

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

IKR Élelmezési program [V: 3.5.1.5] © Info-Set Kft.

2. / 2. oldal

| Étkezés       | Hétfő   | Kedd  | Szerda   | Csütörtök  | Péntek   |
|---------------|---|---|--|--|--|
| Vacsora - A   | Tea +<br>Pizza +  | Kentucky csirkemell+<br>Joghurtos kukorica saláta +<br>Kenyér félbarna R,V+             | Tea +<br>Májpástétom /szárnyas,<br>házikészítésű/ +<br>Sajt köményes +<br>Zöldpaprika kg +<br>Kenyér félbarna R,V+ | Tea +<br>Lasagne +   | -  |
| Összetevők    | En: 1001,8 kcal Zs: 46,8 g<br>Tz: 5,9 g Fe: 37,6 g<br>Sz: 103,8 g Cu: 22,1 g<br>So: 2,2 g | En: 988,3 kcal Zs: 30,1 g<br>Tz: 3,7 g Fe: 49,1 g<br>Sz: 126,0 g Cu: 5,5 g<br>So: 3,4 g | En: 543,4 kcal Zs: 10,4 g<br>Tz: 1,4 g Fe: 32,5 g<br>Sz: 77,0 g Cu: 20,3 g<br>So: 3,0 g                            | En: 982,7 kcal Zs: 22,9 g<br>Tz: 4,8 g Fe: 50,0 g<br>Sz: 140,1 g Cu: 50,1 g<br>So: 1,4 g | En: - Zs: -<br>Tz: - Fe: -<br>Sz: - Cu: -<br>So: - |
| Allergének    | szója, tojás, tejféle, glutén   | tojás, glutén, mustár, tejféle  | mustár, tejféle, , glutén  | tejféle, glutén  |  |
| Σ Energia - A | 3552,65 kcal  | 3573,4 kcal   | 2690,64 kcal   | 3410,94 kcal   | 2598 kcal  |

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