

Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

2017. 23. hét (2017.06.05. - 2017.06.11.)

Középiskola

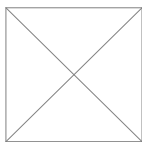
Korcsoport: 15 - 18 év, Energia szükséglet: 2000 - 2600kcal/fő/nap

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



1. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
Reggeli - A	-	Tejescskvé + Vajkrém natúr + Szalámi (Ausztria) + Kenyér félbarna R,V+	Tea + Tejfölös-túró + Sonka felvágott + Kenyér félbarna R,V+	Ívólé 100%-os /alma/ + Párizsi felvágott (sertés) + Vaj + Zöldpaprika kg + Kenyér félbarna R,V+	Gyümölcs joghurt + Kakaós csiga (f) +	
Összetevők	En: - Tz: - Sz: - So: -	Zs: - Fe: - Cu: -	En: 799,1 kcal Zs: 38,1 g Tz: 11,2 g Fe: 26,3 g Sz: 84,1 g Cu: 30,6 g So: 2,5 g	En: 490,7 kcal Zs: 8,8 g Tz: 3,4 g Fe: 23,8 g Sz: 76,3 g Cu: 21,8 g So: 2,6 g	En: 660,3 kcal Zs: 25,4 g Tz: 15,2 g Fe: 14,2 g Sz: 91,0 g Cu: 34,9 g So: 2,1 g	En: 518,6 kcal Zs: 26,5 g Tz: 10,7 g Fe: 9,2 g Sz: 46,8 g Cu: 46,0 g So: 0,9 g
Allergének		tejféle, glutén,	tejféle, szója, glutén	tejféle, , glutén	tejféle, glutén	
Tízórai - A	-	Tej + Szezámagos szundi +	Tej + Főtt tojás + Margarin + Korpás kenyér (tízó,uzs) +	Kakaó + Kuglóf (tízórai)+	Tej + Méz mini (reggeli)+ Margarin + Kenyér félbarna E+	
Összetevők	En: - Tz: - Sz: - So: -	Zs: - Fe: - Cu: -	En: 358,6 kcal Zs: 11,3 g Tz: 0,7 g Fe: 15,7 g Sz: 45,8 g Cu: 18,0 g So: 0,7 g	En: 456,7 kcal Zs: 18,5 g Tz: 1,3 g Fe: 21,7 g Sz: 46,6 g Cu: 17,8 g So: 1,0 g	En: 435,9 kcal Zs: 12,8 g Tz: 1,6 g Fe: 16,4 g Sz: 61,5 g Cu: 37,2 g So: 0,4 g	En: 432,5 kcal Zs: 13,2 g Tz: 1,2 g Fe: 15,4 g Sz: 60,3 g Cu: 17,7 g So: 0,8 g
Allergének		tejféle, glutén, szezámag	tejféle, tojás, glutén	glutén, tejféle, tojás	tejféle, , glutén	
Ebéd - A	-	Csontleves + Daragaluska + Zöldborsó főzelék + Sertés sült (egész) + Korpás kenyér (ebéd) +	Francia hagymaleves + Stefánia karaj + Petrezselymes burgonya + Kenyér félbarna E+ Káposzta saláta +	Málna krémleves + Sajtos halfilé + Rizi-bizi + Uborka saláta + Kenyér félbarna E+	Zöldség leves + Csikós tokány + Szarvacska tészta + Magyar kenyér E+ Alma +	
Összetevők	En: - Tz: - Sz: - So: -	Zs: - Fe: - Cu: -	En: 814,1 kcal Zs: 24,4 g Tz: 1,7 g Fe: 46,0 g Sz: 99,2 g Cu: 16,8 g So: 7,0 g	En: 832,5 kcal Zs: 24,4 g Tz: 2,1 g Fe: 36,6 g Sz: 109,8 g Cu: 11,2 g So: 4,9 g	En: 1196,3 kcal Zs: 31,6 g Tz: 6,0 g Fe: 52,1 g Sz: 164,3 g Cu: 32,6 g So: 4,1 g	En: 1488,2 kcal Zs: 39,2 g Tz: 3,2 g Fe: 43,0 g Sz: 121,1 g Cu: 5,5 g So: 6,9 g
Allergének		glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller, ,	tejféle, glutén, tojás,	tejféle, glutén, hal, zeller,	zeller, glutén, tejféle, szezámag, szója	
Uzsonna - A	-	Vaj + Lapka sajt + Teljes kiörlésű kenyér T,U + Zöldpaprika kg +	Kefír + Magvas kifli +	Kenőmájás + Retek csomó + Graham kenyér E+	Sajtkrém házi + Zöldpaprika kg + Kenyér félbarna T,U+	
Összetevők	En: - Tz: - Sz: - So: -	Zs: - Fe: - Cu: -	En: 679,1 kcal Zs: 57,9 g Tz: 34,1 g Fe: 29,4 g Sz: 9,7 g Cu: 2,0 g So: 2,0 g	En: 278,6 kcal Zs: 7,7 g Tz: 3,6 g Fe: 11,1 g Sz: 39,4 g Cu: 4,8 g So: 1,3 g	En: 318,0 kcal Zs: 17,5 g Tz: 0,8 g Fe: 14,1 g Sz: 21,4 g Cu: 0,1 g So: 2,4 g	En: 308,3 kcal Zs: 14,7 g Tz: 0,6 g Fe: 9,1 g Sz: 33,8 g Cu: 0,2 g So: 0,9 g
Allergének		tejféle, glutén	tejféle, glutén, szezámag, szója	glutén	tejféle, , glutén	



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

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

2017. 23. hét (2017.06.05. - 2017.06.11.)

Középiskola

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

2. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek					
Vacsora - A	-	Brassói aprópecsenye + Csemege uborka + Kenyér félbarna R,V+	Tea + Hot-dog +	Tejbedara + Kakaó +	-					
Összetevők	En: - Tz: - Sz: - So: -	Zs: - Fe: - Cu: -	En: 1503,2 kcal Tz: 0,3 g Sz: 121,3 g So: 4,0 g	Zs: 18,6 g Fe: 42,7 g Cu: 2,5 g	En: 1003,4 kcal Tz: 16,2 g Sz: 122,2 g So: 3,1 g	Zs: 40,0 g Fe: 37,7 g Cu: 25,5 g	En: 914,3 kcal Tz: 0,5 g Sz: 138,8 g So: 2,3 g	Zs: 23,3 g Fe: 32,9 g Cu: 100,5 g	En: - Tz: - Sz: - So: -	Zs: - Fe: - Cu: -
Allergének		mustár, , glutén	mustár, szója, glutén, tejféle	glutén, tejféle						
S Energia - A	0 kcal	4154,11 kcal	3061,88 kcal	3524,72 kcal	2747,58 kcal					

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