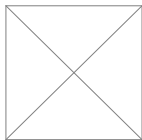


Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A	Szalámi (Túrista) + Tej + Korpás kenyér (tizó,uzs) + Vajkrém natúr +	Kenyér félbarna R,V+ Retek kg-os + Sonka felvágott + Tejfölös-túró + Tea +	Bundás kenyér + Tea +	Gyümölcs joghurt + Kakaós csiga (f) +	Zala felvágott + Vaj + Zsemle + Zöldpaprika kg + Ívólé 100%-os /alma/ +
Összetevők	En: 586,1 kcal Zs: 33,2 g Tz: 10,2 g Fe: 21,1 g Sz: 47,8 g Cu: 17,9 g So: 1,9 g	En: 510,8 kcal Zs: 9,2 g Tz: 3,4 g Fe: 25,6 g Sz: 78,5 g Cu: 21,8 g So: 2,6 g	En: 503,0 kcal Zs: 15,6 g Tz: 0,3 g Fe: 13,4 g Sz: 73,4 g Cu: 19,8 g So: 1,3 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	En: 673,4 kcal Zs: 27,1 g Tz: 16,3 g Fe: 14,3 g Sz: 90,5 g Cu: 35,6 g So: 1,9 g
Allergének	tejféle, glutén	glutén, , szója, tejféle	tojás, glutén	tejféle, glutén	szója, tejféle, glutén,
Tízórai - A	Szundi + Tejeskávé +	Tej + Csokis gabonagolyó +	Kakaó + Kalács (tízórai)+	Tej + Margarin ráma+ Kenyér félbarna T,U+ Méz mini (tízórai)+	Margarin flóra+ Kenyér félbarna T,U+ Tea + Főtt tojás (1/2) +
Összetevők	En: 552,5 kcal Zs: 12,0 g Tz: 1,4 g Fe: 20,1 g Sz: 88,8 g Cu: 32,8 g So: 0,6 g	En: 293,1 kcal Zs: 10,9 g Tz: 0,8 g Fe: 14,7 g Sz: 31,8 g Cu: 24,2 g So: 0,1 g	En: 589,9 kcal Zs: 16,1 g Tz: 3,2 g Fe: 20,3 g Sz: 88,0 g Cu: 39,8 g So: 0,8 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: 338,3 kcal Zs: 8,9 g Tz: 1,3 g Fe: 10,3 g Sz: 52,3 g Cu: 19,9 g So: 1,0 g
Allergének	glutén, szeszámag, tejféle	tejféle, glutén, szója	glutén, tejféle, tojás	tejféle, glutén	tejféle, glutén, , tojás
Ebéd - A	Finomfőzelék + Sertés sült (egész) + Kenyér félbarna E+ Müzli szelet + Csontleves + Daragaluska +	Párolt rizs + Csemege uborka + Kenyér félbarna E+ Zöld alma + Sóska leves + Levesgyöngy + Hagymás sültcsirkemáj +	Alma leves + Kenyér félbarna E+ Fitt káposzta saláta + Burgonyapüré + Rántott halfilé +	Kenyér félbarna E+ Bolognai mártás + Spagetti+ Sajt feltét + Zöldség leves +	Álföldi gulyás leves + Tejbedara + Kakaó szórat + Kenyér félbarna E+ Alma +
Összetevők	En: 815,4 kcal Zs: 24,2 g Tz: 3,2 g Fe: 41,8 g Sz: 104,6 g Cu: 19,1 g So: 8,5 g	En: 1242,4 kcal Zs: 37,1 g Tz: 5,3 g Fe: 49,1 g Sz: 171,2 g Cu: 20,6 g So: 5,5 g	En: 1403,1 kcal Zs: 50,5 g Tz: 12,9 g Fe: 48,9 g Sz: 177,6 g Cu: 32,5 g So: 6,0 g	En: 1164,7 kcal Zs: 50,0 g Tz: 4,2 g Fe: 43,9 g Sz: 130,9 g Cu: 10,0 g So: 5,7 g	En: 1105,8 kcal Zs: 29,4 g Tz: 2,1 g Fe: 43,7 g Sz: 168,2 g Cu: 69,0 g So: 4,9 g
Allergének	tejféle, glutén, diófélék, földimogyoró, szója, zeller, hal, tojás	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller, , ,	tejféle, glutén, , tojás, hal	glutén, , tojás, tejféle, zeller	zeller, tojás, glutén, tejféle,
Uzsonna - A	Parizer krém + Uborka + Graham kenyér T,U+	Kefír + Magvas kifli +	Sajtkrém házi + Zöldpaprika kg + Magvas kenyér T,U +	Paradicsom + Kenyér félbarna T,U+ Kacsá-, libazsír +	Sonka felvágott + Vajkrém natúr + Rozsos kenyér + Retek csomó +
Összetevők	En: 350,4 kcal Zs: 7,9 g Tz: 4,0 g Fe: 12,7 g Sz: 50,2 g Cu: 0,3 g So: 2,3 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: 307,7 kcal Zs: 15,7 g Tz: 5,4 g Fe: 9,1 g Sz: 31,4 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g	En: 352,3 kcal Zs: 20,4 g Tz: 0,2 g Fe: 5,4 g Sz: 33,8 g Cu: 0,1 g So: 0,8 g	En: 467,7 kcal Zs: 15,7 g Tz: 6,5 g Fe: 8,4 g Sz: 61,6 g Cu: 0,2 g So: 2,5 g
Allergének	tejféle, glutén	tejféle, glutén, szeszámag, szója	tejféle, , glutén, szeszámag, szója	glutén	szója, 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. 23. hét (2018.06.04. - 2018.06.10.)

Középiskola

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

2. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Vacsora - A	Kenyér félbarna R,V+ Nemzeti szelet + Csőtészta +	Hot-dog + Tea +	Tarkarizs + Vegyes befőtt + Kenyér félbarna R,V+ Sült csirkecomb +	Madár tej 2 dl-es + Óriás perec (f) +	-
Összetevők	En: 912,3 kcal Zs: 19,2 g Tz: 1,5 g Fe: 41,1 g Sz: 139,3 g Cu: 7,8 g So: 3,8 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: 1102,8 kcal Zs: 38,4 g Tz: 7,3 g Fe: 37,3 g Sz: 149,0 g Cu: 1,3 g So: 5,6 g	En: 4,8 kcal Zs: 0,1 g Tz: 0,1 g Fe: 0,1 g Sz: 0,8 g Cu: 0,1 g So: 0,0 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	glutén, tejszínes	mustár, szója, glutén, tejszínes	zeller, , glutén, tojás	glutén, tejszínes, tojás	
S Energia - A	3216,71 kcal	3328,31 kcal	3906,51 kcal	2585,91 kcal	2585,11 kcal

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