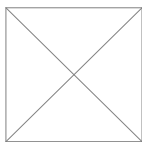


Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A	<b>Kenyér félbarna R,V+ Tea + Sajt mozzarella + Tükörtojás +</b>	<b>Méz mini (tízórai)+ Tea + Kalács (tízórai)+ Margarin ráma+</b>	<b>Tej + Zöldpaprika kg + Magvas kenyér T,U + Vaj + Olasz felvágott +</b>	<b>Kenyér félbarna R,V+ Tea + Kacsa-, libazsír + Paradicsom + Sajt trappista +</b>	<b>Kenyér félbarna R,V+ Zöldpaprika kg + Vajkrém natúr + Diákcsemege + Tea +</b>
Összetevők	En: 575,7 kcal Zs: 18,1 g Tz: 5,8 g Fe: 26,2 g Sz: 73,9 g Cu: 20,3 g So: 2,1 g	En: 580,8 kcal Zs: 19,8 g Tz: 9,5 g Fe: 8,1 g Sz: 91,4 g Cu: 27,2 g So: 0,8 g	En: 639,9 kcal Zs: 37,3 g Tz: 16,2 g Fe: 23,2 g Sz: 49,7 g Cu: 17,8 g So: 1,6 g	En: 728,8 kcal Zs: 34,8 g Tz: 0,3 g Fe: 22,5 g Sz: 75,9 g Cu: 19,8 g So: 2,5 g	En: 641,9 kcal Zs: 29,2 g Tz: 12,1 g Fe: 17,7 g Sz: 75,0 g Cu: 19,9 g So: 2,0 g
Allergének	glutén, tejféle, tojás	glutén, tejféle, tojás	tejféle, , glutén, szezám, szója	glutén, , , tejféle	glutén, , tejféle,
Tízórai - A	<b>Rozsos kenyér + Vajkrém natúr + Tej +</b>	<b>Tejeskávét + Vajaspogácsa +</b>	<b>Kakaó + Sajtos rúd +</b>	<b>Tej + Csokoládés müzli +</b>	<b>Tejturmix epres házi + Briós +</b>
Összetevők	En: 612,9 kcal Zs: 22,2 g Tz: 5,4 g Fe: 12,5 g Sz: 77,6 g Cu: 17,5 g So: 1,3 g	En: 618,5 kcal Zs: 25,2 g Tz: 8,5 g Fe: 18,2 g Sz: 75,5 g Cu: 31,9 g So: 2,5 g	En: 464,5 kcal Zs: 19,8 g Tz: 5,5 g Fe: 16,3 g Sz: 53,0 g Cu: 32,9 g So: 1,0 g	En: 425,6 kcal Zs: 19,0 g Tz: 5,1 g Fe: 16,2 g Sz: 45,5 g Cu: 26,7 g So: 0,2 g	En: 428,2 kcal Zs: 10,0 g Tz: 1,9 g Fe: 12,9 g Sz: 68,6 g Cu: 40,9 g So: 0,5 g
Allergének	glutén, tejféle	glutén, tejféle, tojás	glutén, tejféle	tejféle, glutén, szója	tejféle, glutén, tojás
Ebéd - A	<b>Csurgatott tojás leves + Kelkáposzta főzelék + Paprikás szelet (sertés) + Korpás kenyér (ebéd) +</b>	<b>Töltött csirkecomb + Uborka saláta + Kenyér félbarna E+ Paradicsom leves + Zöldséges bulgur +</b>	<b>Kenyér félbarna E+ Tavaszi zöldség leves + Borsos tokány + Szarvacskas tészta + Alma +</b>	<b>Kenyér félbarna E+ Vegyes gyümölcs leves + Olasz csirkemell + Tört burgonya + Csemege uborka +</b>	<b>Borscs leves + Kenyér félbarna E+ Alma + Stíriai metélt +</b>
Összetevők	En: 788,9 kcal Zs: 38,7 g Tz: 5,0 g Fe: 37,8 g Sz: 67,6 g Cu: 1,1 g So: 4,9 g	En: 1164,8 kcal Zs: 34,1 g Tz: 6,3 g Fe: 47,4 g Sz: 169,7 g Cu: 40,4 g So: 3,8 g	En: 1416,1 kcal Zs: 30,3 g Tz: 3,0 g Fe: 41,8 g Sz: 124,6 g Cu: 6,9 g So: 5,4 g	En: 1463,7 kcal Zs: 18,2 g Tz: 4,0 g Fe: 52,6 g Sz: 257,6 g Cu: 29,0 g So: 2,0 g	En: 1130,3 kcal Zs: 35,4 g Tz: 4,9 g Fe: 53,7 g Sz: 152,8 g Cu: 32,0 g So: 3,7 g
Allergének	tojás, glutén, tejféle	tojás, glutén,	glutén, zeller, hal, szója, tejféle, tojás,	glutén, tejféle,	tejféle, zeller, glutén, , tojás
Uzsonna - A	<b>Halpástétom + Magvas kenyér T,U + Uborka +</b>	<b>Zöldpaprika kg + Korpás kenyér (tízó,uzs) + Sajtkrém (zöldfűszeres) +</b>	<b>Bordás + Poharas tej +</b>	<b>Korpás kifli + Kockasajt +</b>	<b>Kenőmájás + Magvas kenyér T,U +</b>
Összetevők	En: 398,9 kcal Zs: 69,9 g Tz: 1,3 g Fe: 19,9 g Sz: 31,7 g Cu: 0,8 g So: 1,3 g	En: 212,7 kcal Zs: 155,0 g Tz: 2,9 g Fe: 7,8 g Sz: 32,0 g Cu: 1,7 g So: 1,1 g	En: 245,6 kcal Zs: 6,2 g Tz: 3,6 g Fe: 9,8 g Sz: 36,7 g Cu: 13,0 g So: 0,6 g	En: 299,7 kcal Zs: 5,8 g Tz: 3,4 g Fe: 10,7 g Sz: 49,1 g Cu: 2,0 g So: 1,7 g	En: 345,1 kcal Zs: 17,4 g Tz: 0,2 g Fe: 14,3 g Sz: 29,6 g Cu: 0,1 g So: 2,8 g
Allergének	mustár, tojás, tejféle, glutén, szezám, szója	glutén, tejféle	glutén, tejféle, tojás	glutén, tejféle	glutén, szezám, szója



**Gyulakonyha Non-profit Kft.**

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

# ÉTLAP

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

**2018. 24. hét (2018.06.11. - 2018.06.17.)**

**Középiskola**

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

2. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Vacsora - A	<b>Tea + Jam mini + Diákcsemege + Sajtkrém + Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Kenyér félbarna T,U+ Csöben sült makaróni+</b>	<b>Margarin ráma+ Főtt tojás + Füstölt főtt tarja+ Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Kenyér félbarna R,V+ Kukoricás rizs + Rántott s.borda + Dinnye savanyú +</b>	-
Összetevők	En: 652,3 kcal Zs: 172,4 g Tz: 10,1 g Fe: 19,7 g Sz: 92,9 g Cu: 21,4 g So: 2,2 g	En: 834,8 kcal Zs: 32,7 g Tz: 3,2 g Fe: 29,8 g Sz: 102,6 g Cu: 4,7 g So: 3,3 g	En: 494,5 kcal Zs: 23,2 g Tz: 8,4 g Fe: 21,3 g Sz: 53,5 g Cu: 0,4 g So: 2,9 g	En: 1056,3 kcal Zs: 20,9 g Tz: 1,7 g Fe: 40,6 g Sz: 171,4 g Cu: 0,2 g So: 6,7 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	tejféle, glutén	glutén, tejféle, tojás, mustár, szója	tejféle, tojás, , glutén	glutén, , tojás	
S Energia - A	3028,75 kcal	3411,58 kcal	3260,74 kcal	3974,09 kcal	2545,47 kcal

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