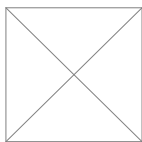


Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A	<b>Tea + Sajt mozzarella + Tükörtojás + Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Tejescskvé + Méz mini (reggeli)+ Margarin + Kalács (reggeli)+</b>	<b>Tej + Olasz felvágott + Vaj + Zöldpaprika kg + Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Tea + Zala krém + Szeletelt gouda sajt+ Uborka + Kenyér félbarna R,V+</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: 669,3 kcal Zs: 19,1 g Tz: 4,3 g Fe: 19,3 g Sz: 101,8 g Cu: 37,9 g So: 0,9 g	En: 750,6 kcal Zs: 37,3 g Tz: 16,3 g Fe: 26,4 g Sz: 73,2 g Cu: 17,8 g So: 1,7 g	En: 484,7 kcal Zs: 12,7 g Tz: 3,0 g Fe: 15,4 g Sz: 74,8 g Cu: 20,0 g So: 1,7 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	tejféle, tojás, glutén	tejféle, glutén, , tojás	tejféle, szója, , glutén	szója, tejféle, , glutén	
Tízórai - A	<b>Kakaó + Vajkrém natúr + Korpás kenyér (tizó,uzs) +</b>	<b>Tej + Bécsi perenc +</b>	<b>Tejescskvé + Vajaspogácsa +</b>	<b>Gyümölcs joghurt epres házi + Briós +</b>	-
Összetevők	En: 519,0 kcal Zs: 21,2 g Tz: 4,9 g Fe: 17,2 g Sz: 61,9 g Cu: 32,4 g So: 0,8 g	En: 488,4 kcal Zs: 14,9 g Tz: 2,9 g Fe: 18,3 g Sz: 67,0 g Cu: 24,3 g So: 0,7 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: 428,1 kcal Zs: 11,1 g Tz: 7,1 g Fe: 13,1 g Sz: 67,4 g Cu: 39,2 g So: 0,7 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	glutén, tejféle	tejféle, glutén, tojás	tejféle, glutén, tojás	tejféle, glutén, tojás	
Ebéd - A	<b>Zöldborsó leves + Kolozsvári tarhonyáshús + Rozsos kenyér (ebéd)+ Alma +</b>	<b>Sajt leves + Rántott s.borda + Petrezselymes burgonya + Csemege uborka + Tönkölyös kenyér +</b>	<b>Kömény leves + Zsemlekočka + Rakott kelkáposzta + Kukoricás kenyér (ebéd)+</b>	<b>Kerti citromos zöldségleves+ Paprikás szelet (csirke) + Orsótészta + Kenyér félbarna E+</b>	-
Összetevők	En: 1570,9 kcal Zs: 43,5 g Tz: 10,1 g Fe: 47,1 g Sz: 129,9 g Cu: 3,0 g So: 5,6 g	En: 1184,9 kcal Zs: 29,2 g Tz: 8,6 g Fe: 56,4 g Sz: 148,1 g Cu: 3,2 g So: 6,5 g	En: 938,7 kcal Zs: 41,8 g Tz: 2,7 g Fe: 34,2 g Sz: 97,1 g Cu: 2,1 g So: 5,3 g	En: 845,4 kcal Zs: 24,0 g Tz: 2,9 g Fe: 41,4 g Sz: 115,1 g Cu: 5,5 g So: 5,7 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás	tejféle, glutén, tojás, ,	tejféle, glutén,	zeller, tejféle, glutén	
Uzsonna - A	<b>Felvágott cigánysonka + Margarin + Uborka + Kenyér félbarna E+</b>	<b>Sajtkrém (zöldfűszeres) + Korpás kenyér (tizó,uzs) + Zöldpaprika kg +</b>	<b>Szalámi (Ausztia) + Margarin + Paradicsom + Rozsos kenyér +</b>	<b>Kockasajt + Korpás kifli +</b>	-
Összetevők	En: 223,6 kcal Zs: 6,4 g Tz: 3,5 g Fe: 11,5 g Sz: 28,4 g Cu: 0,6 g So: 2,4 g	En: 212,7 kcal Zs: 154,9 g Tz: 2,9 g Fe: 7,8 g Sz: 32,0 g Cu: 1,7 g So: 1,1 g	En: 541,4 kcal Zs: 23,1 g Tz: 8,1 g Fe: 8,8 g Sz: 62,6 g Cu: 0,3 g So: 2,5 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: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	szója, tejféle, glutén	tejféle, glutén	tejféle, , 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. 24. hét (2017.06.12. - 2017.06.18.)**

**Középiskola**

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

2. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Vacsora - A	<b>Diákcsemege + Sajtkrém + Jam mini + Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Sajtgolyó házi + Tarkarizs + Tartármártás + Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Tea + Cézár saláta +</b>	-	-
Összetevők	En: 571,2 kcal Zs: 172,4 g Tz: 10,1 g Fe: 19,6 g Sz: 72,7 g Cu: 1,7 g So: 2,2 g	En: 1566,3 kcal Zs: 72,0 g Tz: 6,1 g Fe: 48,9 g Sz: 175,2 g Cu: 3,7 g So: 4,8 g	En: 538,5 kcal Zs: 17,6 g Tz: 4,0 g Fe: 36,4 g Sz: 59,0 g Cu: 23,3 g So: 2,5 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
<b>Allergének</b>	<b>tejféle, glutén</b>	<b>glutén, tojás, tejféle, zeller, mustár</b>	<b>glutén, mustár, tojás, tejféle</b>		
<b>S</b> Energia - A	3460,4 kcal	4121,64 kcal	3387,71 kcal	2057,78 kcal	0 kcal

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