

Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

2017. 36. hét (2017.09.04. - 2017.09.10.)

Középiskola

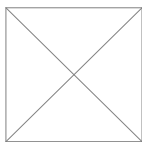
Korcsoport: 15 - 18 év, Energia szükséglet: 2000 - 2600kcal/fő/nap

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



1. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A	Kaukázusi Kefír 0,3 + Szundi +	Tej + Sajtkrém + Szalámi (Ausztria) + Uborka + Kenyér félbarna R,V+	Kakaó + Kalács (reggeli)+ Jam mini + Margarin + Kenyér félbarna R,V+	Tea + Kenőmájás (gyulai) + Zöldpaprika kg + Rozsos kenyér +	Tea + Szalámi (Túrista) + Kenyér félbarna R,V+
Összetevők	En: 450,0 kcal Zs: 11,5 g Tz: 1,3 g Fe: 18,2 g Sz: 66,8 g Cu: 2,3 g So: 1,3 g	En: 711,4 kcal Zs: 181,5 g Tz: 9,3 g Fe: 29,2 g Sz: 73,5 g Cu: 19,3 g So: 2,7 g	En: 945,3 kcal Zs: 20,5 g Tz: 4,6 g Fe: 28,4 g Sz: 158,9 g Cu: 40,1 g So: 2,2 g	En: 598,2 kcal Zs: 18,9 g Tz: 0,7 g Fe: 11,4 g Sz: 81,8 g Cu: 19,6 g So: 2,8 g	En: 479,2 kcal Zs: 13,4 g Tz: 5,6 g Fe: 13,1 g Sz: 74,5 g Cu: 20,0 g So: 2,3 g
Allergének	tejféle, glutén	tejféle, , , glutén	glutén, tejféle, tojás,	glutén	glutén
Tízórai - A	Tej + Méz mini (reggeli)+ Margarin + Kenyér félbarna T,U+	Tej + Csokoládés müzli +	Gyümölcs joghurt epres házi + Süni +	Tea + Vajaspogácsa +	Tej + Briós +
Összetevők	En: 458,5 kcal Zs: 13,3 g Tz: 1,3 g Fe: 16,2 g Sz: 65,6 g Cu: 17,7 g So: 0,9 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: 389,7 kcal Zs: 8,9 g Tz: 6,0 g Fe: 13,0 g Sz: 64,1 g Cu: 35,3 g So: 0,5 g	En: 443,0 kcal Zs: 16,0 g Tz: 8,5 g Fe: 7,0 g Sz: 65,1 g Cu: 21,3 g So: 2,5 g	En: 390,9 kcal Zs: 12,8 g Tz: 1,9 g Fe: 15,8 g Sz: 49,9 g Cu: 22,7 g So: 0,5 g
Allergének	tejféle, glutén	tejféle, glutén, szója	tejféle, glutén, szezámmag	glutén, tejféle, tojás	tejféle, glutén, tojás
Ebéd - A	Zöldborsó leves + Bolognai mártás + Spagetti+ Szilva + Kenyér félbarna E+	Magyaros burgonya leves + Zöldbab főzelék + Spenótos fasírt + Magvas kenyér E+ Alma +	Brokkoli krémleves + Bajor csirkecomb+ Petrezselymes burgonya + Káposzta saláta + Korpás kenyér (ebéd) +	Májgaluska leves + Sajtós tejfölös makaróni + Nektarin+ Kenyér félbarna E+	Kömény leves + Zsemlekocta + Kelkáposzta főzelék + Palóc pecsenye + Müzli szelet + Kenyér félbarna E+
Összetevők	En: 1214,7 kcal Zs: 44,2 g Tz: 3,6 g Fe: 44,0 g Sz: 156,9 g Cu: 12,5 g So: 5,5 g	En: 955,9 kcal Zs: 48,9 g Tz: 2,8 g Fe: 27,4 g Sz: 97,4 g Cu: 2,7 g So: 6,4 g	En: 1024,3 kcal Zs: 38,0 g Tz: 6,2 g Fe: 45,3 g Sz: 118,5 g Cu: 13,9 g So: 5,6 g	En: 1054,8 kcal Zs: 41,7 g Tz: 3,8 g Fe: 39,7 g Sz: 128,6 g Cu: 5,0 g So: 3,9 g	En: 799,3 kcal Zs: 36,3 g Tz: 4,7 g Fe: 34,9 g Sz: 79,3 g Cu: 9,2 g So: 6,7 g
Allergének	zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás	glutén, tejféle, tojás, szezámmag, szója	zeller, tejféle, tojás, glutén, ,	zeller, glutén, tojás, tejféle,	glutén, tejféle, , , diófélék, földimogyoró, szója
Uzsonna - A	Ívólé 100%-os /alma/ + Vajkrém natúr + Rozsos kenyér +	Zala krém + Zöldpaprika kg + Korpás kenyér (tízó,uzs) +	Sajtkrém 50gr-os + Paradicsom + Magvas kenyér T,U +	Felvágott csirkemell, pulykamell sonka + Margarin + Uborka + Korpás kenyér (tízó,uzs) +	Lapka sajt + Vaj+ Retek csomó + Rozsos kenyér +
Összetevők	En: 555,5 kcal Zs: 13,3 g Tz: 5,7 g Fe: 1,6 g Sz: 96,3 g Cu: 34,6 g So: 1,3 g	En: 222,1 kcal Zs: 6,8 g Tz: 2,4 g Fe: 7,6 g Sz: 30,6 g Cu: 0,3 g So: 1,0 g	En: 253,6 kcal Zs: 7,9 g Tz: 4,7 g Fe: 9,6 g Sz: 61,0 g Cu: 2,6 g So: 2,2 g	En: 241,2 kcal Zs: 6,6 g Tz: 3,6 g Fe: 12,3 g Sz: 30,7 g Cu: 0,8 g So: 2,5 g	En: 972,0 kcal Zs: 59,8 g Tz: 34,8 g Fe: 29,9 g Sz: 66,5 g Cu: 2,0 g So: 3,0 g
Allergének	tejféle, glutén	szója, tejféle, , glutén	tejféle, , glutén, szezámmag, szója	szója, tejféle, , glutén	tejféle, , glutén



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

2017. 36. hét (2017.09.04. - 2017.09.10.)

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	Debreceni tokány + Párolt rizs + Csemege uborka + Kenyér félbarna R,V+	Tea + Gyros pitában +	Aranygaluska + Vaníliás öntet +	Duna szelet + Galuska + Kenyér félbarna R,V+	-
Összetevők	En: 1721,4 kcal Zs: 55,3 g Tz: 7,2 g Fe: 41,1 g Sz: 162,7 g Cu: 1,1 g So: 6,3 g	En: 580,9 kcal Zs: 12,1 g Tz: 3,2 g Fe: 35,2 g Sz: 83,1 g Cu: 24,3 g So: 1,3 g	En: 1099,8 kcal Zs: 40,7 g Tz: 2,7 g Fe: 32,5 g Sz: 146,4 g Cu: 45,1 g So: 0,4 g	En: 1125,3 kcal Zs: 29,2 g Tz: 2,3 g Fe: 47,7 g Sz: 160,2 g Cu: 0,5 g So: 4,0 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	mustár, szója, glutén, hal, tejféle, tojás, zeller	glutén, tejféle	tojás, tejféle, diófélék, glutén	tejféle, tojás, szója, glutén	
Σ Energia - A	4400,11 kcal	2895,98 kcal	3712,75 kcal	3462,62 kcal	2641,32 kcal

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