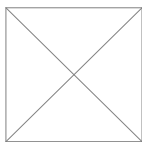


Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A	Tejeskávé + Olasz felvágott + Margarin + Kenyér félbarna R,V+	Tej + Sajtos rúd +	Tej + Főtt tojás + Margarin + Kockasajt + Zöldpaprika kg + Korpás kenyér (reggeli, vacsora) +	Kakaó + Felvágott toust sonka + Vaj + Paradicsom + Kenyér félbarna R,V+	Tea + Körözött 50gr-os tömlős + Párizsi felvágott (sertés) + Kenyér félbarna R,V+
Összetevők	En: 675,8 kcal Zs: 24,3 g Tz: 5,7 g Fe: 25,7 g Sz: 84,6 g Cu: 30,6 g So: 1,9 g	En: 584,4 kcal Zs: 29,2 g Tz: 10,9 g Fe: 19,0 g Sz: 57,5 g Cu: 19,0 g So: 2,0 g	En: 611,9 kcal Zs: 22,5 g Tz: 3,7 g Fe: 27,1 g Sz: 69,5 g Cu: 19,2 g So: 1,7 g	En: 734,4 kcal Zs: 28,6 g Tz: 12,4 g Fe: 24,4 g Sz: 90,9 g Cu: 32,7 g So: 2,1 g	En: 488,1 kcal Zs: 11,6 g Tz: 5,2 g Fe: 17,6 g Sz: 75,3 g Cu: 21,9 g So: 3,8 g
Allergének	tejféle, glutén, szója	tejféle, glutén	tejféle, tojás, , glutén	glutén, tejféle, szója,	glutén
Tízórai - A	Tej + Kalács (tízórai)+	Kakaó + Vajkrém natúr + Korpás kenyér (tízó,uzs) +	Tea + Tejfölös-túró + Rozsos kenyér +	Tej + Bécsi pereg +	Tejeskávé + Vaj + Zöldpaprika kg + Rozsos kenyér +
Összetevők	En: 519,9 kcal Zs: 15,5 g Tz: 3,2 g Fe: 19,1 g Sz: 72,5 g Cu: 25,1 g So: 0,8 g	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: 487,0 kcal Zs: 7,5 g Tz: 2,7 g Fe: 10,2 g Sz: 82,5 g Cu: 21,4 g So: 1,2 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: 727,8 kcal Zs: 28,0 g Tz: 12,3 g Fe: 13,2 g Sz: 92,2 g Cu: 30,3 g So: 1,2 g
Allergének	tejféle, glutén, tojás	glutén, tejféle	tejféle, glutén	tejféle, glutén, tojás	tejféle, glutén,
Ebéd - A	Lebbencs leves + Tökfőzelék + Fasírt + Csokoládé (szelet) + Kenyér félbarna E+	Sóska leves + Levesgyöngy + Kerti fűszeres csirkecomb + Rizi-bizi + Cékla saláta + Kenyér félbarna E+	Meggy leves + Burgonyapaprikás kolbászal,galuskával + Csemege uborka + Korpás kenyér (ebéd) +	Reszelt tészta leves + Paradicsom mártás + Sertés sült (egész) + Kenyér félbarna E+	Kondorosi betyárleves + Káposztás tészta + Alma + Kenyér félbarna E+
Összetevők	En: 1014,8 kcal Zs: 46,0 g Tz: 7,5 g Fe: 29,6 g Sz: 114,0 g Cu: 15,9 g So: 6,3 g	En: 1145,8 kcal Zs: 40,8 g Tz: 7,6 g Fe: 43,0 g Sz: 150,0 g Cu: 20,7 g So: 4,7 g	En: 1188,4 kcal Zs: 37,6 g Tz: 23,3 g Fe: 37,6 g Sz: 147,3 g Cu: 27,4 g So: 5,4 g	En: 839,2 kcal Zs: 24,0 g Tz: 2,2 g Fe: 40,0 g Sz: 111,7 g Cu: 37,5 g So: 8,6 g	En: 1047,3 kcal Zs: 39,4 g Tz: 2,3 g Fe: 35,9 g Sz: 132,1 g Cu: 6,0 g So: 3,3 g
Allergének	tejféle, glutén, tojás, diófélék, földimogyoró, szezámmag, szója	tejféle, glutén, , , zeller,	tejféle, glutén, tojás,	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller,	tejféle, zeller, glutén, ,
Uzsonna - A	Szalámi (Ausztria) + Vaj + Uborka + Magvas kenyér T,U +	Gyümölcs joghurt + Magvas kifli +	Tej + Tönkölybúzas pogácsa +	Sajt mozzarella + Diákrúd + Zöldpaprika kg +	Sajtkrém (zöldfűszeres) + Dió + Kenyér félbarna E+
Összetevők	En: 490,7 kcal Zs: 34,5 g Tz: 18,1 g Fe: 12,5 g Sz: 31,0 g Cu: 0,4 g So: 2,3 g	En: 297,4 kcal Zs: 5,4 g Tz: 2,1 g Fe: 9,5 g Sz: 36,7 g Cu: 16,3 g So: 1,4 g	En: 377,8 kcal Zs: 16,7 g Tz: 3,8 g Fe: 15,0 g Sz: 39,5 g Cu: 17,6 g So: 1,1 g	En: 287,6 kcal Zs: 12,3 g Tz: 6,1 g Fe: 17,7 g Sz: 25,5 g Cu: 0,9 g So: 1,5 g	En: 381,8 kcal Zs: 171,7 g Tz: 2,9 g Fe: 12,1 g Sz: 31,7 g Cu: 1,5 g So: 0,9 g
Allergének	tejféle, glutén, szezámmag, szója	tejféle, glutén, szezámmag, szója	tejféle, glutén, szója	tejféle, glutén	tejféle, diófélék, 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. 37. hét (2017.09.11. - 2017.09.17.)

Középiskola

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

2. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Vacsora - A	Csirkemáj fűszeres bundában + Burgonyapüré + Csemege uborka + Kenyér félbarna R,V+	Tea + Hot-dog +	Rántott s.borda + Pritaminos bulgur+ Vegyes befőtt + Kenyér félbarna R,V+	Tea + Pizza +	-
Összetevők	En: 1163,9 kcal Zs: 41,0 g Tz: 3,9 g Fe: 42,3 g Sz: 145,3 g Cu: 5,9 g So: 6,7 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: 1188,8 kcal Zs: 26,4 g Tz: 2,4 g Fe: 43,3 g Sz: 195,3 g Cu: 0,4 g So: 5,5 g	En: 1001,8 kcal Zs: 46,8 g Tz: 5,9 g Fe: 37,6 g Sz: 103,9 g Cu: 22,1 g So: 2,2 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	tejféle, tojás, glutén	mustár, szója, glutén, tejféle	glutén, tojás, hal, szója, tejféle, zeller,	szója, tojás, tejféle, glutén	
Σ Energia - A	3865,03 kcal	3549,92 kcal	3853,92 kcal	3351,35 kcal	2645,01 kcal

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