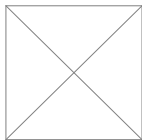


Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A	<b>Tea + Bacon-ös tojásrántotta sajttal+ Korpás kenyér (reggeli, vacsora) + Zöldpaprika kg +</b>	<b>Kakaó + Kalács (reggeli)+ Méz mini (reggeli)+ Margarin +</b>	<b>Tea + Zala felvágott + Margarin ráma+ Zöldpaprika kg + Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Ívólé 100%-os /narancs/ + Diákcsemege + Vaj + Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Gyümölcs joghurt epres házi + Croissant +</b>
Összetevők	En: 900,4 kcal Zs: 51,7 g Tz: 8,1 g Fe: 32,5 g Sz: 70,7 g Cu: 20,3 g So: 4,1 g	En: 687,4 kcal Zs: 19,7 g Tz: 4,3 g Fe: 20,4 g Sz: 104,3 g Cu: 39,9 g So: 0,9 g	En: 563,1 kcal Zs: 21,8 g Tz: 3,8 g Fe: 14,3 g Sz: 75,4 g Cu: 19,9 g So: 1,6 g	En: 763,6 kcal Zs: 34,6 g Tz: 19,1 g Fe: 18,2 g Sz: 89,9 g Cu: 35,6 g So: 2,0 g	En: 681,0 kcal Zs: 28,9 g Tz: 16,6 g Fe: 16,3 g Sz: 86,2 g Cu: 38,9 g So: 2,4 g
Allergének	tojás, tejféle, glutén	glutén, tejféle, tojás,	szója, tejféle, , glutén	tejféle, glutén	tejféle, glutén
Tízórai - A	<b>Tej + Vajas kifli +</b>	<b>Tej + Karamellás gabonagolyó +</b>	<b>Tejeskávé + Tojáskrém + Kenyér félbarna T,U+</b>	<b>Tej + Kifli sajtos+</b>	<b>Tea + Halpástétom + Kenyér félbarna T,U+</b>
Összetevők	En: 441,5 kcal Zs: 12,8 g Tz: 1,9 g Fe: 18,4 g Sz: 64,7 g Cu: 19,3 g So: 1,0 g	En: 392,6 kcal Zs: 10,0 g Tz: 0,1 g Fe: 14,7 g Sz: 58,9 g Cu: 19,4 g So: 0,3 g	En: 487,4 kcal Zs: 15,8 g Tz: 1,0 g Fe: 19,9 g Sz: 63,0 g Cu: 30,6 g So: 1,0 g	En: 426,1 kcal Zs: 11,2 g Tz: 1,0 g Fe: 17,7 g Sz: 59,9 g Cu: 19,3 g So: 1,0 g	En: 480,4 kcal Zs: 69,6 g Tz: 1,3 g Fe: 19,5 g Sz: 53,3 g Cu: 20,4 g So: 0,9 g
Allergének	tejféle, glutén	tejféle	tejféle, glutén, mustár, tojás	tejféle, glutén	mustár, tojás, tejféle, glutén
Ebéd - A	<b>Pírtott tarhonya leves+ Zöldborsó főzelék + Virslis (ebéd)+ Kakaós boníta + Korpás kenyér (ebéd) +</b>	<b>Csontleves + Ötgabonás gombóc+ Sajtos brokkolis harcsafilé + Zöldséges bulgur + Alma + Kenyér félbarna E+</b>	<b>Zellerkrém leves + Spenótos-gombás csirkemell pennével+ Szőlő + Kenyér félbarna E+</b>	<b>Csurgatott tojás leves + Burgonyafőzelék + Paprikás szelet (sertés) + Kenyér félbarna E+</b>	<b>Babgulyás + Tejbedara + Őszibarack + Kenyér félbarna E+</b>
Összetevők	En: 1047,3 kcal Zs: 48,2 g Tz: 15,3 g Fe: 44,1 g Sz: 106,5 g Cu: 17,4 g So: 5,9 g	En: 1610,2 kcal Zs: 33,7 g Tz: 4,6 g Fe: 85,8 g Sz: 241,7 g Cu: 6,5 g So: 6,2 g	En: 1026,9 kcal Zs: 274,2 g Tz: 6,6 g Fe: 54,0 g Sz: 148,8 g Cu: 4,5 g So: 3,2 g	En: 905,1 kcal Zs: 40,6 g Tz: 3,7 g Fe: 38,0 g Sz: 91,7 g Cu: 3,9 g So: 4,9 g	En: 1308,4 kcal Zs: 35,4 g Tz: 1,8 g Fe: 49,3 g Sz: 191,8 g Cu: 70,6 g So: 5,4 g
Allergének	glutén, tojás, hal, szója, tejféle, zeller	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller, ,	zeller, tojás, tejféle, glutén,	tojás, glutén, tejféle	zeller, glutén, tojás, tejféle,
Uzsonna - A	<b>Sonka felvágott + Margarin + Paradicsom + Graham kenyér T,U+</b>	<b>Vaj + Zöldpaprika kg + Magvas kenyér T,U +</b>	<b>Vajkrém magyaros + Uborka + Korpás kenyér (tízó,uzs) +</b>	<b>Vaníliás krémtúró (házi) + Briós +</b>	<b>Parizer krém + Graham kenyér T,U+ Zöldpaprika kg +</b>
Összetevők	En: 381,8 kcal Zs: 8,4 g Tz: 4,3 g Fe: 17,4 g Sz: 52,1 g Cu: 0,6 g So: 3,2 g	En: 309,3 kcal Zs: 17,4 g Tz: 11,8 g Fe: 5,5 g Sz: 31,1 g Cu: 0,2 g So: 1,1 g	En: 250,3 kcal Zs: 11,5 g Tz: 4,9 g Fe: 5,3 g Sz: 29,8 g Cu: 0,2 g So: 0,8 g	En: 352,3 kcal Zs: 10,9 g Tz: 3,9 g Fe: 13,1 g Sz: 49,2 g Cu: 21,6 g So: 0,5 g	En: 354,4 kcal Zs: 8,0 g Tz: 4,0 g Fe: 12,8 g Sz: 50,8 g Cu: 0,3 g So: 2,3 g
Allergének	szója, tejféle, glutén	tejféle, , glutén, szezám, szója	tejféle, , glutén	tejféle, glutén, tojás	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. 38. hét (2017.09.18. - 2017.09.24.)**

**Középiskola**

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

2. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Vacsora - A	<b>Tea + Csirkehússal töltött zsemle +</b>	<b>Kefír + Kenőmájás + Sajt anikó + Uborka + Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Sajtgolyó házi + Tarkarizs + Majonézes káposztasaláta + Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Tea + Pizza +</b>	-
Összetevők	En: 911,4 kcal Zs: 55,4 g Tz: 25,3 g Fe: 49,0 g Sz: 53,7 g Cu: 22,1 g So: 2,8 g	En: 701,4 kcal Zs: 35,0 g Tz: 11,8 g Fe: 32,2 g Sz: 60,4 g Cu: 4,9 g So: 4,0 g	En: 1510,1 kcal Zs: 65,4 g Tz: 5,9 g Fe: 48,6 g Sz: 176,8 g Cu: 2,2 g So: 4,8 g	En: 1001,8 kcal Zs: 46,8 g Tz: 5,9 g Fe: 37,6 g Sz: 103,8 g Cu: 22,1 g So: 2,2 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	tojás, glutén, tejféle	tejféle, , , glutén	glutén, tojás, tejféle, zeller, mustár	szója, tojás, tejféle, glutén	
Energia - A	3682,39 kcal	3700,87 kcal	3837,73 kcal	3448,81 kcal	2824,19 kcal

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