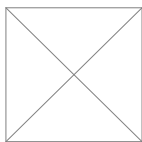


Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A	<b>Tej + Bundás kenyér +</b>	<b>Kakaó + Szalámi (Ausztria) + Vaj + Paradicsom + Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Tejeskávé + Briós + Vaj + Jam mini +</b>	<b>Tej + Sajt edámi + Margarin + Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Tea + Felvágott csirke sonka + Vaj + Zsemle +</b>
Összetevők	En: 626,4 kcal Zs: 24,8 g Tz: 0,3 g Fe: 24,6 g Sz: 70,7 g Cu: 17,7 g So: 1,3 g	En: 881,7 kcal Zs: 44,3 g Tz: 18,2 g Fe: 28,1 g Sz: 88,7 g Cu: 32,7 g So: 2,4 g	En: 654,3 kcal Zs: 29,2 g Tz: 13,5 g Fe: 16,1 g Sz: 80,9 g Cu: 35,5 g So: 0,5 g	En: 676,3 kcal Zs: 27,5 g Tz: 10,2 g Fe: 31,8 g Sz: 71,3 g Cu: 18,5 g So: 2,4 g	En: 552,6 kcal Zs: 20,8 g Tz: 14,8 g Fe: 14,8 g Sz: 73,3 g Cu: 21,1 g So: 3,1 g
Allergének	tejféle, glutén, tojás	glutén, tejféle, ,	tejféle, glutén, tojás	tejféle, glutén	szója, tejféle, glutén
Tízórai - A	<b>Tejeskávé + Vajkrém natúr + Bundás kenyér +</b>	<b>Tej + Kalács (tízórai)+</b>	<b>Ívólé 100%-os /narancs/ + Körözött házi + Zöldpaprika kg + Kenyér félbarna T,U+</b>	<b>Kakaó + Tönkölybúzas pogácsa +</b>	<b>Tej + Főtt tojás + Margarin + Kenyér félbarna T,U+</b>
Összetevők	En: 774,7 kcal Zs: 35,6 g Tz: 5,0 g Fe: 24,7 g Sz: 83,9 g Cu: 30,4 g So: 1,4 g	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: 422,9 kcal Zs: 6,0 g Tz: 0,2 g Fe: 15,0 g Sz: 72,5 g Cu: 35,3 g So: 0,8 g	En: 447,8 kcal Zs: 17,3 g Tz: 3,8 g Fe: 16,1 g Sz: 55,0 g Cu: 32,3 g So: 1,1 g	En: 465,1 kcal Zs: 18,4 g Tz: 1,3 g Fe: 21,8 g Sz: 49,6 g Cu: 17,7 g So: 1,0 g
Allergének	tejféle, glutén, tojás	tejféle, glutén, tojás	tejféle, , glutén	glutén, tejféle, szója	tejféle, tojás, glutén
Ebéd - A	<b>Barack leves + Bácskai tarhonya+ Zöld alma + Korpás kenyér (ebéd) +</b>	<b>Paradicsom leves + Grill csirkecomb + Burgonyapüré + Uborka saláta + Alma + Kenyér félbarna E+</b>	<b>Zöldség leves + Nemzeti szelet + Csőtészta + Kenyér félbarna E+</b>	<b>Hamis gulyásleves + Sóskamártás + Húsgombóc + Kefíres gyümölcsös sütemény (házi) + Kenyér félbarna E+</b>	<b>Pikáns csirkeraguleves+ Grízes tészta sárgabarack lekvárral+ Szőlő + Kenyér félbarna E+</b>
Összetevők	En: 1285,7 kcal Zs: 47,0 g Tz: 20,5 g Fe: 43,1 g Sz: 152,9 g Cu: 27,0 g So: 4,3 g	En: 1149,7 kcal Zs: 39,1 g Tz: 5,9 g Fe: 41,4 g Sz: 155,1 g Cu: 45,5 g So: 5,5 g	En: 867,5 kcal Zs: 23,4 g Tz: 1,8 g Fe: 40,3 g Sz: 120,4 g Cu: 7,9 g So: 5,3 g	En: 1195,5 kcal Zs: 44,7 g Tz: 4,1 g Fe: 32,0 g Sz: 161,2 g Cu: 52,9 g So: 5,2 g	En: 1110,6 kcal Zs: 23,1 g Tz: 4,7 g Fe: 32,1 g Sz: 191,7 g Cu: 48,8 g So: 3,9 g
Allergének	tejféle, glutén, tojás	glutén, tojás, zeller, tejféle, ,	zeller, glutén, tejféle	zeller, tojás, glutén, tejféle	zeller, glutén, tojás,
Uzsonna - A	<b>Mogyorókrém + Kenyér félbarna T,U+</b>	<b>Sajtkrém házi + Körte + Rozsos kenyér +</b>	<b>Tej + Mákkal szórt kifli +</b>	<b>Gyümölcs joghurt + Bordás +</b>	<b>Kenőmájás + Retek csomó + Kenyér félbarna T,U+</b>
Összetevők	En: 488,9 kcal Zs: 18,8 g Tz: 6,5 g Fe: 6,6 g Sz: 70,4 g Cu: 37,3 g So: 0,8 g	En: 516,3 kcal Zs: 16,6 g Tz: 1,2 g Fe: 5,4 g Sz: 74,9 g Cu: 0,1 g So: 1,4 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: 258,9 kcal Zs: 5,4 g Tz: 3,1 g Fe: 7,1 g Sz: 30,6 g Cu: 19,6 g So: 0,6 g	En: 356,0 kcal Zs: 17,1 g Tz: 0,2 g Fe: 14,7 g Sz: 32,6 g Cu: 0,1 g So: 2,4 g
Allergének	diófélék, földimogyoró, glutén	tejféle, , glutén	tejféle, glutén	tejféle, glutén, tojás	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. 39. hét (2017.09.25. - 2017.10.01.)

Középiskola

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

2. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Vacsora - A	<b>Brassói aprópecsenye + Csemege uborka + Kenyér félbarna T,U+</b>	<b>Tea + Felvágott cigánysonka + Kockasajt + Margarin + Zöldpaprika kg + Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Rántott halfilé + Francia saláta + Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Tea + Hamburger +</b>	-
Összetevők	En: 1398,8 kcal Zs: 18,3 g Tz: 0,2 g Fe: 39,5 g Sz: 100,1 g Cu: 2,4 g So: 3,5 g	En: 485,7 kcal Zs: 10,4 g Tz: 5,9 g Fe: 17,2 g Sz: 77,8 g Cu: 21,6 g So: 3,1 g	En: 1067,1 kcal Zs: 37,2 g Tz: 3,6 g Fe: 46,5 g Sz: 123,1 g Cu: 4,1 g So: 4,2 g	En: 207,6 kcal Zs: 8,7 g Tz: 0,7 g Fe: 7,8 g Sz: 24,4 g Cu: 21,0 g So: 0,7 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	mustár, glutén	szója, tejféle, , glutén	glutén, tojás, hal, tejféle, mustár	mustár, tejféle	
Σ Energia - A	4574,57 kcal	3553,2 kcal	3437,88 kcal	2786,1 kcal	2484,39 kcal

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