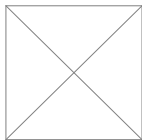


Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli - A</b>	<b>Tea + Krém túró (90gr) + Vajjas kifli +</b>	<b>Kakaó + Kalács (reggeli)+ Jam mini + Margarin +</b>	<b>Tej + Kockasajt + Zala felvágott + Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Tejeskávé + Vaj + Sonka felvágott + Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Tea + Főtt virsli + Mustár + Kenyér félbarna R,V+</b>
Összetevők	En: 524,0 kcal Zs: 11,4 g Tz: 1,9 g Fe: 20,8 g Sz: 70,8 g Cu: 21,4 g So: 1,0 g	En: 684,5 kcal Zs: 19,7 g Tz: 4,3 g Fe: 20,4 g Sz: 105,9 g Cu: 39,9 g So: 0,9 g	En: 611,4 kcal Zs: 21,8 g Tz: 5,9 g Fe: 26,4 g Sz: 73,3 g Cu: 19,0 g So: 1,8 g	En: 721,5 kcal Zs: 29,1 g Tz: 13,0 g Fe: 26,2 g Sz: 84,5 g Cu: 30,8 g So: 2,5 g	En: 780,0 kcal Zs: 36,3 g Tz: 14,1 g Fe: 31,1 g Sz: 79,8 g Cu: 21,6 g So: 3,5 g
Allergének	tejféle, glutén	glutén, tejféle, tojás,	tejféle, szója, glutén	tejféle, glutén, szója	szója, mustár, glutén
<b>Tízórai - A</b>	<b>Tej + Sajtos rúd +</b>	<b>Tej + Tojáskrém + Tönkölyös kenyér +</b>	<b>Kakaó + Kukoricás buci +</b>	<b>Tej + Csokis gabonagolyó +</b>	<b>Tej + Méz mini (tízórai)+ Margarin + Kenyér félbarna T,U+</b>
Összetevők	En: 394,5 kcal Zs: 19,2 g Tz: 5,5 g Fe: 15,1 g Sz: 37,5 g Cu: 18,2 g So: 1,0 g	En: 602,7 kcal Zs: 16,8 g Tz: 1,2 g Fe: 28,3 g Sz: 67,4 g Cu: 18,0 g So: 1,8 g	En: 576,8 kcal Zs: 11,1 g Tz: 0,4 g Fe: 21,1 g Sz: 93,5 g Cu: 33,4 g So: 2,2 g	En: 293,1 kcal Zs: 10,9 g Tz: 0,8 g Fe: 14,7 g Sz: 31,8 g Cu: 24,2 g So: 0,1 g	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
Allergének	tejféle, glutén	tejféle, mustár, tojás, glutén	glutén, tejféle	tejféle, glutén, szója	tejféle, , glutén
<b>Ebéd - A</b>	<b>Zöldborsó leves + Paradicsom mártás + Sertés sült (egész) + Korpás kenyér (ebéd) +</b>	<b>Vegyes gyümölcs leves + Sertés pörkölt + Tarhonya + Csemege uborka + Kenyér félbarna E+</b>	<b>Kömény leves + Zsemle kocka + Rakott káposzta + Kenyér félbarna E+ Csoki mikulás +</b>	<b>Francia hagymaleves + Rántott halfilé + Margarinos burgonya + Tartármártás + Kenyér félbarna E+ Alma +</b>	<b>Kondorosi betyárleves + Grízes tészta sárgabarack lekvárral+ Kenyér félbarna E+ Mandarin +</b>
Összetevők	En: 818,6 kcal Zs: 24,0 g Tz: 2,0 g Fe: 41,6 g Sz: 104,1 g Cu: 37,2 g So: 8,7 g	En: 2301,8 kcal Zs: 36,1 g Tz: 3,8 g Fe: 52,2 g Sz: 251,9 g Cu: 27,3 g So: 5,3 g	En: 1460,6 kcal Zs: 45,0 g Tz: 22,9 g Fe: 33,0 g Sz: 153,0 g Cu: 72,8 g So: 5,5 g	En: 1343,5 kcal Zs: 55,3 g Tz: 3,9 g Fe: 47,5 g Sz: 152,9 g Cu: 3,1 g So: 7,8 g	En: 1190,0 kcal Zs: 35,6 g Tz: 2,5 g Fe: 34,6 g Sz: 178,4 g Cu: 47,9 g So: 1,8 g
Allergének	zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás	tejféle, glutén, , tojás,	glutén, tejféle,	tejféle, glutén, tojás, hal, mustár	tejféle, zeller, glutén, tojás
<b>Uzsonna - A</b>	<b>Sonkakrém (sertés)+ Retek csomó + Magvas kenyér T,U +</b>	<b>Kefír + Lágy magvas bagett +</b>	<b>Kenőmájas + Alma + Graham kenyér T,U+</b>	<b>Margarin + Retek csomó + Rozsos kenyér +</b>	<b>Kockasajt + Dió + Magvas kifli +</b>
Összetevők	En: 260,2 kcal Zs: 11,4 g Tz: 0,8 g Fe: 7,9 g Sz: 30,5 g Cu: 0,2 g So: 1,7 g	En: 230,6 kcal Zs: 7,0 g Tz: 3,5 g Fe: 9,5 g Sz: 30,9 g Cu: 4,7 g So: 1,0 g	En: 524,5 kcal Zs: 19,3 g Tz: 2,0 g Fe: 20,2 g Sz: 59,9 g Cu: 0,2 g So: 3,5 g	En: 348,9 kcal Zs: 5,8 g Tz: 1,8 g Fe: 1,6 g Sz: 60,8 g Cu: 0,1 g So: 1,3 g	En: 439,4 kcal Zs: 23,8 g Tz: 2,8 g Fe: 13,6 g Sz: 39,2 g Cu: 1,8 g So: 1,3 g
Allergének	szója, tejféle, glutén, szezám mag	tejféle, glutén, szezám mag	glutén	tejféle, , glutén	tejféle, diófélék, glutén, szezám mag, szója



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

# ÉTLAP

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

2017. 49. hét (2017.12.04. - 2017.12.10.)

Középiskola

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

2. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Vacsora - A	<b>Kefír + Kenőmájás + Sajt anikó + Uborka + Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Sajtgolyó házi + Párolt rizs + Majonézes káposztasaláta + Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Brassói aprópecsenye + Csemege uborka + Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Madár tej 0,5 l-es + Sajtos csiga (f)+</b>	-
Összetevők	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: 1579,1 kcal Zs: 65,5 g Tz: 5,9 g Fe: 50,3 g Sz: 192,2 g Cu: 2,1 g So: 4,4 g	En: 1503,2 kcal Zs: 18,6 g Tz: 0,3 g Fe: 42,7 g Sz: 121,3 g Cu: 2,5 g So: 4,0 g	En: 785,8 kcal Zs: 35,5 g Tz: 17,2 g Fe: 22,2 g Sz: 93,8 g Cu: 55,1 g So: 3,2 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	tejféle, glutén	glutén, tojás, tejféle, hal, szója, zeller, mustár	mustár, , glutén	tejféle, glutén	
S Energia - A	2698,73 kcal	5398,76 kcal	4676,39 kcal	3492,89 kcal	2867,96 kcal

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