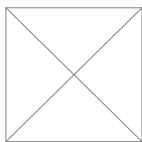


Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A	Tej + Vaj + Diákcsemege + Kenyér félbarna R,V+	Joghurt poharas natúr + Főtt tojás + Margarin +	Tej + Zala krém + Lapka sajt + Kenyér félbarna R,V+	Karamellás tej+ Kenőmájás + Kenyér félbarna R,V+	Tea + Tejfölös-túró + Felvágott csirke sonka + Kenyér félbarna R,V+
Összetevők	En: 808,2 kcal Zs: 43,8 g Tz: 19,0 g Fe: 28,5 g Sz: 70,9 g Cu: 17,9 g So: 1,9 g	En: 189,5 kcal Zs: 13,1 g Tz: 4,2 g Fe: 10,6 g Sz: 6,9 g Cu: 6,4 g So: 0,4 g	En: 1035,8 kcal Zs: 57,3 g Tz: 25,0 g Fe: 49,7 g Sz: 76,5 g Cu: 19,7 g So: 3,4 g	En: 681,1 kcal Zs: 22,4 g Tz: 3,3 g Fe: 27,1 g Sz: 88,4 g Cu: 35,0 g So: 3,3 g	En: 490,6 kcal Zs: 8,4 g Tz: 4,6 g Fe: 24,0 g Sz: 76,4 g Cu: 22,0 g So: 2,9 g
Allergének	tejféle, glutén	tejféle, tojás	tejféle, szója, glutén	tejféle, , glutén	tejféle, szója, glutén
Tízórai - A	Tej + Tönkölybúzas pogácsa +	Kakaó + Kalács (tízórai)+	Tea + Körözött 50gr-os tömlős + Kenyér félbarna T,U+	Tej + Kockasajt + Magvas kifli +	Tejtermix epres házi + Vajkrém natúr + Kenyér félbarna T,U+
Összetevők	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: 589,9 kcal Zs: 16,1 g Tz: 3,2 g Fe: 20,3 g Sz: 88,0 g Cu: 39,8 g So: 0,8 g	En: 290,7 kcal Zs: 3,5 g Tz: 2,1 g Fe: 9,3 g Sz: 54,0 g Cu: 21,8 g So: 2,4 g	En: 447,2 kcal Zs: 15,9 g Tz: 2,8 g Fe: 19,2 g Sz: 53,2 g Cu: 19,3 g So: 1,3 g	En: 494,6 kcal Zs: 17,7 g Tz: 4,9 g Fe: 13,2 g Sz: 68,1 g Cu: 35,9 g So: 0,8 g
Allergének	tejféle, glutén, szója	glutén, tejféle, tojás	glutén	tejféle, glutén, szezám, szója	tejféle, glutén
Ebéd - A	Magyaros burgonya leves + Sárgaborsó főzelék + Stefánia vagdalt + Magvas kenyér E+ Csokoládé (szelet) +	Paradicsom leves + Búbos hús + Vegyesköret + Narancs + Korpás kenyér (ebéd) +	Zellerkrém leves + Levesgyöngy + Zöldséggel töltött csirkemell + Burgonyapüré + Dinnye savanyú + Alma + Kenyér félbarna E+	Csontleves + Grill csirkemell + Meggy mártás + Korpás kenyér (ebéd) +	Csirke becsínált leves + Derelye izes + Körte + Rozsos kenyér (ebéd)+
Összetevők	En: 1116,1 kcal Zs: 46,0 g Tz: 8,2 g Fe: 44,5 g Sz: 127,8 g Cu: 13,0 g So: 6,5 g	En: 1134,6 kcal Zs: 37,6 g Tz: 3,7 g Fe: 41,3 g Sz: 157,7 g Cu: 34,2 g So: 4,2 g	En: 1107,5 kcal Zs: 40,7 g Tz: 3,3 g Fe: 47,8 g Sz: 137,3 g Cu: 8,0 g So: 6,0 g	En: 668,6 kcal Zs: 13,2 g Tz: 2,2 g Fe: 36,7 g Sz: 100,0 g Cu: 27,4 g So: 4,5 g	En: 1272,7 kcal Zs: 34,6 g Tz: 5,7 g Fe: 44,2 g Sz: 196,6 g Cu: 19,3 g So: 4,3 g
Allergének	glutén, tojás, szezám, szója, diófélék, földimogyoró, tejféle	glutén, tojás, tejféle, zeller,	tejféle, zeller, tojás, glutén, , ,	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	tejféle, zeller, glutén, tojás,
Uzsonna - A	Felvágott tavaszi + Margarin + Retek csomó + Graham kenyér T,U+	Vajkrém magyaros + Uborka + Magvas kenyér T,U +	Gyümölcs joghurt + Korpás kifli +	Parizer krém + Zöldpaprika kg + Tönkölyös kenyér +	Sajtkrém házi + Korpás kenyér (tízó,uzs) +
Összetevők	En: 408,6 kcal Zs: 12,8 g Tz: 10,3 g Fe: 14,8 g Sz: 51,8 g Cu: 0,6 g So: 3,1 g	En: 252,4 kcal Zs: 11,7 g Tz: 4,9 g Fe: 5,3 g Sz: 30,4 g Cu: 0,1 g So: 1,2 g	En: 354,4 kcal Zs: 4,6 g Tz: 2,6 g Fe: 12,2 g Sz: 50,1 g Cu: 16,6 g So: 1,7 g	En: 395,4 kcal Zs: 7,4 g Tz: 2,4 g Fe: 15,9 g Sz: 50,8 g Cu: 0,3 g So: 2,0 g	En: 289,8 kcal Zs: 14,7 g Tz: 0,7 g Fe: 8,5 g Sz: 29,3 g Cu: 0,3 g So: 1,0 g
Allergének	glutén, szója, tejféle	tejféle, , glutén, szezám, szója	tejféle, glutén	tejféle, , glutén	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. 50. hét (2017.12.11. - 2017.12.17.)

Középiskola

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

2. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Vacsora - A	Tea + Hamburger +	Bakonyi sertés tokány + Galuska + Kenyér félbarna R,V+	Tejbedara +	Rakott burgonya + Csemege uborka + Kenyér félbarna R,V+	-
Összetevők	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: 1068,8 kcal Zs: 30,5 g Tz: 2,4 g Fe: 45,0 g Sz: 146,7 g Cu: 0,5 g So: 6,5 g	En: 563,8 kcal Zs: 12,8 g Tz: 0,3 g Fe: 19,7 g Sz: 89,8 g Cu: 52,7 g So: 2,2 g	En: 1375,8 kcal Zs: 67,1 g Tz: 21,3 g Fe: 44,1 g Sz: 122,2 g Cu: 1,1 g So: 6,7 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	mustár, tejféle	tejféle, tojás, glutén	glutén, tejféle	tejféle, tojás, glutén, mustár, szója,	
S Energia - A	2918,32 kcal	3235,22 kcal	3352,17 kcal	3568,09 kcal	2547,77 kcal

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