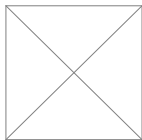


Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A	Tea + Vajkrém natúr + Felvágott bécsi + Kenyér félbarna R,V+	Tej + Tojáskrém + Kockasajt + Kenyér félbarna R,V+	Kakaó + Diákcsemege + Margarin + Kenyér félbarna R,V+	Tej + Bundás kenyér +	Tea + Sajt anikó + Margarin + Kenyér félbarna R,V+
Összetevők	En: 575,1 kcal Zs: 24,0 g Tz: 9,9 g Fe: 13,8 g Sz: 74,0 g Cu: 19,9 g So: 2,3 g	En: 586,2 kcal Zs: 19,7 g Tz: 3,4 g Fe: 24,7 g Sz: 73,3 g Cu: 19,2 g So: 1,7 g	En: 761,5 kcal Zs: 31,6 g Tz: 8,5 g Fe: 29,5 g Sz: 86,3 g Cu: 32,6 g So: 2,1 g	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: 531,4 kcal Zs: 17,4 g Tz: 9,9 g Fe: 17,6 g Sz: 73,7 g Cu: 20,4 g So: 2,4 g
Allergének	tejféle, szója, glutén	tejféle, mustár, tojás, glutén	glutén, tejféle,	tejféle, glutén, tojás	tejféle, glutén
Tízórai - A	Kakaó + Kifli sajtos+	Tej + Gyümölcsös müzli +	Tej + Méz mini (tízórai)+ Margarin + Kenyér félbarna T,U+	Tea + Vajaspogácsa +	Tea + Sonkkrém (sertés)+ Korpás kenyér (ebéd) +
Összetevők	En: 496,1 kcal Zs: 11,8 g Tz: 1,0 g Fe: 18,8 g Sz: 75,4 g Cu: 34,0 g So: 1,0 g	En: 426,1 kcal Zs: 18,4 g Tz: 5,3 g Fe: 15,5 g Sz: 47,7 g Cu: 30,0 g So: 4,2 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	En: 443,0 kcal Zs: 16,0 g Tz: 8,5 g Fe: 7,0 g Sz: 65,1 g Cu: 21,3 g So: 2,5 g	En: 310,2 kcal Zs: 11,0 g Tz: 0,7 g Fe: 6,7 g Sz: 44,5 g Cu: 19,9 g So: 1,2 g
Allergének	glutén, tejféle	tejféle	tejféle, , glutén	glutén, tejféle, tojás	szója, tejféle, glutén
Ebéd - A	Lebbencs leves + Szárzabab főzelék + Spenótos fasírt + Müzli szelet + Korpás kenyér (ebéd) +	Kerti citromos zöldségleves+ Rántott s.borda + Margarinos burgonya + Téli vitamin saláta + Kenyér félbarna E+	Csurgatott tojás leves + Toroskáposzta + Rozsos kenyér + Mandarin +	Sóska leves + Levesgyöngy + Sajtos halfilé + Tarkarizs + Őszibarack befőtt + Magvas kenyér E+	Májgaluska leves + Túrógombóc fahéjas öntettel + Alma + Kenyér félbarna E+
Összetevők	En: 1217,1 kcal Zs: 50,5 g Tz: 4,6 g Fe: 43,4 g Sz: 139,8 g Cu: 11,5 g So: 7,1 g	En: 1065,9 kcal Zs: 30,6 g Tz: 0,4 g Fe: 37,4 g Sz: 154,4 g Cu: 15,1 g So: 8,5 g	En: 1361,7 kcal Zs: 29,6 g Tz: 2,9 g Fe: 33,7 g Sz: 96,1 g Cu: 0,5 g So: 4,0 g	En: 1176,7 kcal Zs: 33,5 g Tz: 5,9 g Fe: 47,1 g Sz: 164,7 g Cu: 40,9 g So: 25,4 g	En: 1148,5 kcal Zs: 50,5 g Tz: 11,1 g Fe: 50,4 g Sz: 120,6 g Cu: 32,7 g So: 5,5 g
Allergének	tejféle, glutén, tojás, diófélék, földimogyoró, szója	zeller, tejféle, glutén, tojás	tojás, glutén,	tejféle, glutén, , hal, zeller, , szezámmag, szója	zeller, glutén, tojás, tejféle,
Uzsonna - A	Sonka felvágott + Margarin + Retek csomó + Graham kenyér T,U+	Sajtkrém + Zöldpaprika kg + Magvas kenyér T,U +	Lapka sajt + Vajkrém natúr + Kenyér félbarna T,U+	Mogyorókrém + Kenyér félbarna T,U+	Tej + Szezámagos szundi +
Összetevők	En: 374,7 kcal Zs: 8,4 g Tz: 4,3 g Fe: 17,3 g Sz: 50,8 g Cu: 0,6 g So: 3,2 g	En: 214,7 kcal Zs: 155,2 g Tz: 2,9 g Fe: 7,8 g Sz: 32,7 g Cu: 1,6 g So: 1,4 g	En: 759,0 kcal Zs: 52,5 g Tz: 27,4 g Fe: 33,0 g Sz: 37,6 g Cu: 2,0 g So: 2,7 g	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: 358,6 kcal Zs: 11,3 g Tz: 0,7 g Fe: 15,7 g Sz: 45,8 g Cu: 18,0 g So: 0,7 g
Allergének	szója, tejféle, glutén	tejféle, , glutén, szezámmag, szója	tejféle, glutén	diófélék, földimogyoró, glutén	tejféle, glutén, szezámmag



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

2017. 51. hét (2017.12.18. - 2017.12.24.)

Középiskola

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

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

2. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Vacsora - A	Tea + Pizza +	Stefánia vagdalt + Francia saláta + Kenyér félbarna R,V+	Aranygaluska + Vaníliás öntet +	Tea + Zala felvágott + Kockasajt + Vaj + Zsemle +	-
Összetevők	En: 993,5 kcal Zs: 47,0 g Tz: 6,6 g Fe: 36,1 g Sz: 103,6 g Cu: 22,2 g So: 1,8 g	En: 995,9 kcal Zs: 48,4 g Tz: 2,8 g Fe: 31,8 g Sz: 100,8 g Cu: 4,0 g So: 3,7 g	En: 1099,8 kcal Zs: 40,7 g Tz: 2,7 g Fe: 32,5 g Sz: 146,4 g Cu: 45,1 g So: 0,4 g	En: 643,8 kcal Zs: 30,2 g Tz: 18,2 g Fe: 15,0 g Sz: 75,2 g Cu: 21,9 g So: 2,0 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	szója, tojás, tejféle, glutén	glutén, tojás, tejféle, mustár	diófélék, tojás, tejféle, glutén	szója, tejféle, glutén	
S Energia - A	3656,55 kcal	3288,82 kcal	4440,5 kcal	3378,85 kcal	2348,61 kcal

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