



Gyulakonya Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

2018. 10. hét (2018.03.05. - 2018.03.11.)

Óvoda

Korcsoport: 4 - 6 év, Energia szükséglet: 900 - 1100kcal/fő/nap

IKR Élelmezési program [V: 3.6.0.8] © Info-Set Kft.



1. / 1. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Tízórai - A	Tejturmix banános házi+ Briós +	Kakaó + Kalács (tízórai)+	Tej + Csokis gabonagolyó +	Tejeskávé + Croissant +	Tea (csipkebogyó)+ Körözött 50gr-os tömlős + Kenyér félbarna T,U+	Tej + Vajaspogácsa +	-
Összetevők	En: 361,7 kcal Zs: 6,6 g Tz: 3,7 g Fe: 10,9 g Sz: 62,5 g Cu: 24,2 g So: 0,7 g	En: 340,1 kcal Zs: 9,6 g Tz: 1,6 g Fe: 12,1 g Sz: 49,5 g Cu: 25,3 g So: 0,4 g	En: 207,2 kcal Zs: 7,5 g Tz: 0,6 g Fe: 10,2 g Sz: 23,1 g Cu: 17,0 g So: 0,1 g	En: 389,8 kcal Zs: 16,6 g Tz: 5,7 g Fe: 11,0 g Sz: 46,8 g Cu: 23,3 g So: 1,1 g	En: 223,9 kcal Zs: 2,0 g Tz: 1,1 g Fe: 7,1 g Sz: 42,9 g Cu: 10,9 g So: 1,6 g	En: 317,3 kcal Zs: 14,2 g Tz: 4,3 g Fe: 11,0 g Sz: 34,2 g Cu: 12,5 g So: 1,3 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	tejféle, glutén, tojás	glutén, tejféle, tojás	tejféle, glutén, szója	glutén, tejféle	glutén	tejféle, glutén, tojás	
Ebéd - A	Tarhonya leves + Zöldborsó főzelék + Virsli (ebéd)+ Müzli szelet + Korpás kenyér (ebéd) +	Paradicsom leves + Rántott halfilé szezámossal+ Tarkarizs + Kukoricás zöldségsaláta+ Kenyér félbarna E+	Alma leves + Piritott csirkemáj+ Burgonya hab+ Csemege uborka + Rozsos kenyér +	Zabgaluska leves + Gyöngybab főzelék + Sertés pörkölt + Mandarin + Kenyér félbarna E+	Nyírségi gazdag leves + Diós metélt + Alma + Kenyér félbarna E+	Kertész leves + Rizses csirke+ Vegyes befőtt + Kenyér félbarna E+	-
Összetevők	En: 748,5 kcal Zs: 30,7 g Tz: 9,6 g Fe: 26,8 g Sz: 89,2 g Cu: 20,9 g So: 4,1 g	En: 908,7 kcal Zs: 18,2 g Tz: 3,0 g Fe: 37,5 g Sz: 139,8 g Cu: 25,1 g So: 4,0 g	En: 719,4 kcal Zs: 15,8 g Tz: 3,1 g Fe: 21,9 g Sz: 111,5 g Cu: 21,1 g So: 2,8 g	En: 1167,1 kcal Zs: 27,6 g Tz: 2,3 g Fe: 37,8 g Sz: 84,4 g Cu: 3,1 g So: 2,7 g	En: 810,1 kcal Zs: 30,2 g Tz: 1,9 g Fe: 27,8 g Sz: 104,5 g Cu: 22,4 g So: 0,6 g	En: 1015,1 kcal Zs: 19,5 g Tz: 1,9 g Fe: 25,5 g Sz: 91,0 g Cu: 0,2 g So: 2,7 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	glutén, tojás, tejféle, hal, szója, zeller, diófélék, földimogyoró	glutén, tojás, hal, szezám, zeller	tejféle, glutén, mustár,	zeller, tojás, glutén, tejféle,	tejféle, zeller, tojás, glutén, diófélék,	zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás,	
Úzsonna - A	Felvágott csirke sonka + Margarin delma+ Zöldpaprika kg + Magvas kenyér T,U +	Vajkrém magyaros + Zsemle + Uborka +	Szalámi (Ausztria) + Vaj + Retek csomó + Korpás kenyér (tizó,uzs) +	Tej + Búzacsírás diákrúd +	Lapka sajt + Margarin ráma+ Graham kenyér T,U+	Kockasajt + Korpás kifli +	-
Összetevők	En: 195,3 kcal Zs: 3,7 g Tz: 1,7 g Fe: 8,1 g Sz: 30,8 g Cu: 0,3 g So: 1,9 g	En: 195,1 kcal Zs: 7,5 g Tz: 3,3 g Fe: 4,1 g Sz: 26,6 g Cu: 0,5 g So: 0,8 g	En: 327,3 kcal Zs: 18,3 g Tz: 9,8 g Fe: 8,7 g Sz: 29,8 g Cu: 0,4 g So: 1,3 g	En: 263,0 kcal Zs: 7,3 g Tz: 0,6 g Fe: 12,0 g Sz: 35,2 g Cu: 12,1 g So: 0,8 g	En: 703,5 kcal Zs: 48,6 g Tz: 23,6 g Fe: 33,2 g Sz: 30,3 g Cu: 2,0 g So: 2,8 g	En: 173,1 kcal Zs: 4,7 g Tz: 2,8 g Fe: 6,2 g Sz: 25,6 g Cu: 1,6 g So: 0,9 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	szója, tejféle, glutén, szezám	tejféle, glutén	tejféle, , glutén	tejféle, glutén	tejféle, glutén	tejféle, glutén	
Senergia - A	1305,47 kcal	1443,9 kcal	1253,89 kcal	1819,92 kcal	1737,43 kcal	1505,53 kcal	0 kcal
Jelmagyarázat:	En - Energia, Fe - Fehérje, Zs - Zsír, Sz - Szénhidrát, Cu - Cukor, Tz - Telített zsírsav						