



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

2018. 11. hét (2018.03.12. - 2018.03.18.)

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
Tízórai - A	Tea + Tejfölös-túró + Kenyér félbarna T,U+	Kakaó + Búzacsírás diákrúd +	Tej + Vajkrém natúr + Korpás kenyér (tízó,uzs) +	-	-
Összetevők	En: 242,0 kcal Zs: 3,2 g Tz: 1,0 g Fe: 8,6 g Sz: 43,1 g Cu: 10,6 g So: 0,8 g	En: 309,0 kcal Zs: 7,6 g Tz: 0,6 g Fe: 12,7 g Sz: 45,5 g Cu: 21,9 g So: 0,8 g	En: 342,2 kcal Zs: 13,2 g Tz: 3,1 g Fe: 12,3 g Sz: 40,5 g Cu: 11,9 g So: 0,8 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	tejféle, glutén	glutén, tejféle	tejféle, glutén		
Ebéd - A	Csurgatott tojás leves + Burgonyafőzelék + Karottás fasírt + Korpás kenyér (ebéd) +	Sóska leves + Zsemlekočka + Mediterrán csirkecomb + Zöldséges köles+ Narancs + Kenyér félbarna E+	Zöldborsós sertésgulyás + Tejbedara + Kakaó szórat + Alma + Kenyér félbarna E+	-	-
Összetevők	En: 582,9 kcal Zs: 25,6 g Tz: 1,6 g Fe: 19,7 g Sz: 64,3 g Cu: 2,8 g So: 2,9 g	En: 850,3 kcal Zs: 36,9 g Tz: 5,3 g Fe: 43,3 g Sz: 99,5 g Cu: 12,5 g So: 2,8 g	En: 966,8 kcal Zs: 19,2 g Tz: 1,3 g Fe: 29,4 g Sz: 113,7 g Cu: 52,2 g So: 2,8 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	tojás, glutén, tejféle	tejféle, glutén, , , zeller,	zeller, glutén, tejféle, ,		
Uzsonna - A	Pizzás szendvicskrém + Zöldpaprika kg + Kenyér félbarna T,U+	Gyümölcs joghurt + Magvas kifli +	Kenőmájas + Graham kenyér T,U+	-	-
Összetevők	En: 220,9 kcal Zs: 6,1 g Tz: 1,6 g Fe: 6,9 g Sz: 32,9 g Cu: 0,2 g So: 1,1 g	En: 199,3 kcal Zs: 3,8 g Tz: 1,8 g Fe: 6,3 g Sz: 19,9 g Cu: 16,1 g So: 0,8 g	En: 222,7 kcal Zs: 7,9 g Tz: 1,0 g Fe: 9,0 g Sz: 24,7 g Cu: 0,1 g So: 1,6 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	tejféle, glutén	tejféle, glutén, szezám, szója	glutén		
Energia - A	1045,84 kcal	1358,64 kcal	1531,69 kcal	0 kcal	0 kcal

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