



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

2018. 16. hét (2018.04.16. - 2018.04.22.)

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	Tej + Szeletelt gouda sajt+ Kenyér félbarna T,U+	Tej + Gyümölcsös müzli +	Kakaó + Parizer krém + Kenyér félbarna T,U+	Tea + Tejfölös-túró + Korpás kenyér (tizó,uzs) +	Tej + Kalács (tízórai)+	Tej + Vajkrém natúr + Zöldhagyma + Kenyér félbarna T,U+	-
Összetevők	En: 365,5 kcal Zs: 12,4 g Tz: 0,7 g Fe: 16,9 g Sz: 44,0 g Cu: 11,9 g So: 1,0 g	En: 313,6 kcal Zs: 13,5 g Tz: 4,3 g Fe: 10,9 g Sz: 35,9 g Cu: 21,7 g So: 3,3 g	En: 383,0 kcal Zs: 11,1 g Tz: 1,6 g Fe: 14,5 g Sz: 53,8 g Cu: 21,6 g So: 1,1 g	En: 233,6 kcal Zs: 3,3 g Tz: 1,0 g Fe: 8,5 g Sz: 40,0 g Cu: 10,8 g So: 0,8 g	En: 294,0 kcal Zs: 9,3 g Tz: 1,6 g Fe: 11,4 g Sz: 39,2 g Cu: 15,5 g So: 0,4 g	En: 358,7 kcal Zs: 13,1 g Tz: 3,0 g Fe: 12,6 g Sz: 44,7 g Cu: 11,8 g So: 0,8 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	tejféle, glutén	tejféle	glutén, tejféle	tejféle, glutén	tejféle, glutén, tojás	tejféle, , glutén	
Ebéd - A	Kömény leves + Zsemlekokca + Gyöngybab főzelék + Gyros csirkeapró + Korpás kenyér (ebéd) + Müzli szelet +	Zöldségregm leves + Sült csirkecomb + Pirított bulgur + Majonéz káposztasaláta + Rozsos kenyér (ebéd)+	Meggy leves + Pirított csirkemáj + Főtt burgonya + Dinnye savanyú + Korpás kenyér (ebéd) +	Csurgatott tojás leves + Mustáros-mézes csirkemell + Tavaszi köret + Alma + Kenyér félbarna E+	Zöldborsó leves + Sajtkrémes penne csirkesonkával+ Körte + Kenyér félbarna E+	Tarhonya leves + Tökfőzelék + Halpogácsa + Csokoládé (szelet) + Magvas kenyér E+	-
Összetevők	En: 666,3 kcal Zs: 18,9 g Tz: 3,4 g Fe: 37,2 g Sz: 84,9 g Cu: 11,7 g So: 2,9 g	En: 905,7 kcal Zs: 45,4 g Tz: 7,0 g Fe: 29,2 g Sz: 93,7 g Cu: 6,0 g So: 3,8 g	En: 632,1 kcal Zs: 12,8 g Tz: 2,4 g Fe: 23,9 g Sz: 103,3 g Cu: 20,8 g So: 1,8 g	En: 598,6 kcal Zs: 17,7 g Tz: 1,1 g Fe: 32,9 g Sz: 81,6 g Cu: 0,5 g So: 2,9 g	En: 704,5 kcal Zs: 169,0 g Tz: 5,4 g Fe: 30,7 g Sz: 101,3 g Cu: 5,6 g So: 3,7 g	En: 720,4 kcal Zs: 27,3 g Tz: 7,2 g Fe: 22,5 g Sz: 89,9 g Cu: 14,9 g So: 4,9 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	glutén, tejféle, diófélék, földimogyoró, szója	zeller, tojás, glutén, tejféle, mustár	tejféle, glutén, mustár, ,	tojás, glutén, mustár, tejféle,	zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás,	glutén, tojás,tejféle, hal, diófélék, földimogyoró, szezám, szója	
Úzsonna - A	Vaj + Sárgarépa + Magvas kenyér E+	Sajt mozzarella + Margarin + Retek kg-os + Kenyér félbarna T,U+	Diákcsemege + Margarin + Zöldpaprika kg + Kenyér félbarna T,U+	Kockasajt + Magvas kifli +	Sajtkrém + Korpás kenyér (tizó,uzs) + Uborka +	Kefír + Szundi +	-
Összetevők	En: 171,5 kcal Zs: 9,5 g Tz: 6,5 g Fe: 2,9 g Sz: 17,7 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g	En: 278,9 kcal Zs: 9,2 g Tz: 4,0 g Fe: 13,8 g Sz: 33,8 g Cu: 0,5 g So: 1,3 g	En: 256,1 kcal Zs: 9,3 g Tz: 3,6 g Fe: 8,8 g Sz: 32,8 g Cu: 0,2 g So: 1,1 g	En: 144,6 kcal Zs: 5,1 g Tz: 2,5 g Fe: 4,8 g Sz: 18,9 g Cu: 1,5 g So: 0,8 g	En: 206,2 kcal Zs: 154,8 g Tz: 2,9 g Fe: 7,5 g Sz: 31,0 g Cu: 1,7 g So: 1,1 g	En: 220,5 kcal Zs: 5,8 g Tz: 3,6 g Fe: 8,7 g Sz: 32,4 g Cu: 5,3 g So: 0,8 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
Allergének	tejféle, glutén, szezám, szója	tejféle, , glutén	tejféle, , glutén	tejféle, glutén, szezám, szója	tejféle, glutén	tejféle, glutén	
SEnergia - A	1203,28 kcal	1498,22 kcal	1271,25 kcal	976,68 kcal	1204,83 kcal	1299,58 kcal	0 kcal
Jelmagyarázat:	En - Energia, Fe - Fehérje, Zs - Zsír, Sz - Szénhidrát, Cu - Cukor, Tz - Teltett zsírsav						