



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

2018. 33. hét (2018.08.13. - 2018.08.19.)

Óvoda

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



1. / 1. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A	Tej + Méz mini (tízórai)+ Margarin ráma+ Kenyér félbarna T,U+	Tej + Natúr kukorica pehely +	Gyümölcs turmix epres + Szezámag szundi +	Kakaó + Kalács (tízórai)+	Tea + Croissant +
Összetevők	En: 385,1 kcal Zs: 13,4 g Tz: 3,3 g Fe: 12,4 g Sz: 51,6 g Cu: 11,8 g So: 0,8 g	En: 286,8 kcal Zs: 6,8 g Tz: 0,1 g Fe: 10,3 g Sz: 44,8 g Cu: 13,2 g So: 0,3 g	En: 333,8 kcal Zs: 7,6 g Tz: 0,7 g Fe: 11,7 g Sz: 52,2 g Cu: 24,1 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: 260,5 kcal Zs: 10,7 g Tz: 5,7 g Fe: 3,9 g Sz: 35,7 g Cu: 12,2 g So: 1,1 g
Allergének	tejféle, glutén	tejféle	tejféle, glutén, szezámag	glutén, tejféle, tojás	glutén, tejféle
Ebéd - A	Pírtott tésztaleves + Tökfőzelék + Tojás pörkölt + Alma + Kenyér félbarna E+	Zabgaluska leves + Harcsa paprikás+ Copfocska tészta + Paprika saláta + Kenyér félbarna E+	Brokkoli krémleves + Bácskai csirkemáj + Főtt burgonya + Uborka saláta + Kenyér félbarna E+ Sárgadinnye +	Paradicsom leves + Rántott csirkemell+ Párolt rizs + Káposzta saláta + Kenyér félbarna E+	Betyár gulyás + Vargabéles + Nektarin+ Kenyér félbarna E+
Összetevők	En: 552,4 kcal Zs: 25,6 g Tz: 3,6 g Fe: 15,6 g Sz: 62,9 g Cu: 2,5 g So: 4,6 g	En: 640,8 kcal Zs: 21,2 g Tz: 3,1 g Fe: 25,4 g Sz: 82,5 g Cu: 8,9 g So: 2,4 g	En: 599,6 kcal Zs: 17,5 g Tz: 3,6 g Fe: 27,8 g Sz: 80,6 g Cu: 7,6 g So: 3,9 g	En: 837,8 kcal Zs: 14,4 g Tz: 1,7 g Fe: 29,8 g Sz: 143,5 g Cu: 33,1 g So: 3,7 g	En: 865,4 kcal Zs: 40,2 g Tz: 13,0 g Fe: 35,2 g Sz: 89,0 g Cu: 18,9 g So: 2,8 g
Allergének	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	zeller, glutén, tojás, tejféle, hal,	zeller, tejféle, tojás, glutén, , ,	glutén, tojás, hal, szója, tejféle, zeller,	szója, tejféle, glutén, tojás,
Uzsonna - A	Zala felvágott + Zöldpaprika kg + Magvas kenyér T,U +	Lapka sajt + Margarin ráma+ Paradicsom + Korpás kenyér (tizó,uzs) +	Körözött 50gr-os tömlős + Graham zsemle +	Kefír + Magvas kifli +	Felvágott tavaszi csirkemell szelet+ Vaj + Zöldpaprika kg + Graham kenyér T,U+
Összetevők	En: 199,8 kcal Zs: 4,5 g Tz: 1,7 g Fe: 7,6 g Sz: 30,6 g Cu: 0,1 g So: 1,3 g	En: 720,9 kcal Zs: 48,7 g Tz: 25,9 g Fe: 33,2 g Sz: 35,6 g Cu: 2,1 g So: 2,6 g	En: 26,5 kcal Zs: 1,5 g Tz: 1,0 g Fe: 2,3 g Sz: 1,0 g Cu: 1,0 g So: 0,8 g	En: 180,6 kcal Zs: 6,1 g Tz: 3,3 g Fe: 7,9 g Sz: 22,6 g Cu: 4,5 g So: 0,7 g	En: 265,1 kcal Zs: 13,0 g Tz: 10,3 g Fe: 7,2 g Sz: 26,4 g Cu: 0,3 g So: 1,4 g
Allergének	szója, glutén, szezámag	tejféle, , glutén		tejféle, glutén, szezámag, szója	glutén, szója, tejféle,
ΣEnergia - A	1137,33 kcal	1648,54 kcal	959,88 kcal	1358,44 kcal	1390,93 kcal

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