



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

2017. 36. hét (2017.09.04. - 2017.09.10.)

Óvoda

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

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



1. / 1. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A	Tej + Méz mini (reggeli)+ Margarin + Kenyér félbarna T,U+	Tej + Csokoládés müzli +	Gyümölcs joghurt epres házi + Szezámagos szundi +	Tea + Vajaspogácsa +	Kakaó + Főtt tojás (1/2) + Margarin + Graham kenyér T,U+
Összetevők	En: 341,6 kcal Zs: 8,4 g Tz: 0,7 g Fe: 12,4 g Sz: 51,6 g Cu: 11,8 g So: 0,8 g	En: 313,2 kcal Zs: 14,0 g Tz: 4,1 g Fe: 11,5 g Sz: 34,1 g Cu: 19,0 g So: 0,1 g	En: 323,8 kcal Zs: 8,0 g Tz: 4,9 g Fe: 11,3 g Sz: 50,4 g Cu: 21,9 g So: 0,9 g	En: 221,8 kcal Zs: 8,0 g Tz: 4,3 g Fe: 3,5 g Sz: 32,6 g Cu: 10,7 g So: 1,3 g	En: 374,2 kcal Zs: 11,7 g Tz: 1,6 g Fe: 16,0 g Sz: 46,7 g Cu: 21,6 g So: 1,0 g
Allergének	tejféle, glutén	tejféle, glutén, szója	tejféle, glutén, szezámag	glutén, tejféle, tojás	glutén, tejféle, tojás
Ebéd - A	Brokkoli krémleves + Milánész + Szilva + Kenyér félbarna E+	Magyaros burgonya leves + Tökfőzelék + Stefánia vagdalt + Magvas kenyér E+	Zöldborsó leves + Reszelt csirkemáj + Tört burgonya + Majonézes káposztasaláta + Kenyér félbarna E+	Lencsegulyás + Tejbedara + Alma + Kenyér félbarna E+	Kömény leves + Zsemlekocka + Csirkecomb zöldséges raguval + Párolt rizs + Szőlő + Kenyér félbarna E+
Összetevők	En: 681,4 kcal Zs: 24,6 g Tz: 2,5 g Fe: 24,0 g Sz: 89,6 g Cu: 5,0 g So: 2,1 g	En: 585,1 kcal Zs: 25,9 g Tz: 1,7 g Fe: 18,2 g Sz: 66,1 g Cu: 2,2 g So: 4,2 g	En: 730,5 kcal Zs: 29,3 g Tz: 2,7 g Fe: 28,7 g Sz: 85,5 g Cu: 4,1 g So: 3,6 g	En: 821,9 kcal Zs: 18,6 g Tz: 1,0 g Fe: 34,5 g Sz: 129,2 g Cu: 52,0 g So: 1,8 g	En: 788,1 kcal Zs: 29,2 g Tz: 5,4 g Fe: 27,3 g Sz: 102,6 g Cu: 2,2 g So: 4,2 g
Allergének	zeller, tejféle, tojás, glutén	glutén, tejféle, tojás, szezámag, szója	zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás, mustár,	glutén, tejféle,	glutén, tejféle, , tojás, zeller, hal, szója,
Uzsonna - A	Ívólé 100%-os /alma/ + Vajkrém natúr + Rozsos kenyér +	Parizer krém + Zöldpaprika kg + Korpás kenyér (tizó,uzs) +	Sajtkrém 50gr-os + Paradicsom + Tönkölyös kenyér +	Felvágott csirkemell, pulykamell sonka + Margarin + Uborka + Korpás kenyér (tizó,uzs) +	Kockasajt + Magvas kifli +
Összetevők	En: 315,0 kcal Zs: 7,8 g Tz: 3,4 g Fe: 0,9 g Sz: 54,9 g Cu: 23,8 g So: 0,6 g	En: 198,2 kcal Zs: 4,8 g Tz: 1,7 g Fe: 6,7 g Sz: 29,8 g Cu: 0,3 g So: 1,1 g	En: 168,9 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,2 g Fe: 6,9 g Sz: 25,8 g Cu: 0,1 g So: 0,8 g	En: 190,8 kcal Zs: 3,4 g Tz: 1,7 g Fe: 8,0 g Sz: 29,8 g Cu: 0,5 g So: 1,5 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
Allergének	tejféle, glutén	tejféle, , glutén	glutén	szója, tejféle, , glutén	tejféle, glutén, szezámag, szója
ΣEnergia - A	1338 kcal	1096,43 kcal	1223,18 kcal	1234,52 kcal	1306,82 kcal

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