



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

2017. 38. hét (2017.09.18. - 2017.09.24.)

Óvoda

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

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



1. / 1. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A	Tej + Vajjas kifli +	Kakaó + Kalács (tízórai)+	Tej + Karamellás gabonagolyó +	Tej + Méz mini (tízórai)+ Margarin + Kenyér félbarna T,U+	Tej + Croissant +
Összetevők	En: 254,9 kcal Zs: 7,9 g Tz: 1,0 g Fe: 11,1 g Sz: 35,3 g Cu: 12,5 g So: 0,5 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: 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: 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: 356,0 kcal Zs: 16,8 g Tz: 5,7 g Fe: 11,4 g Sz: 37,3 g Cu: 14,1 g So: 1,1 g
Allergének	tejféle, glutén	glutén, tejféle, tojás	tejféle	tejféle, , glutén	tejféle, glutén
Ebéd - A	Csontleves + Daragaluska + Meggy mártás + Párolt csirkemell + Pirított dara + Magvas kenyér E+	Paradicsom leves + Bazsalikumos csirkecomb + Pirított bulgur + Paprika saláta + Kenyér félbarna E+	Kerti citromos zöldség krémleves+ Őszibarackos csirkemell sajttal borítva+ Burgonyapüré + Körte + Kenyér félbarna E+	Lebbencs leves + Szárzabab főzelék + Sertés sült (egész) + Müzli szelet + Rozsos kenyér (ebéd)+	Pikáns csirkeraguleves+ Mákos metélt+ Alma + Kenyér félbarna E+
Összetevők	En: 643,2 kcal Zs: 11,4 g Tz: 1,6 g Fe: 26,2 g Sz: 108,2 g Cu: 22,6 g So: 4,3 g	En: 772,2 kcal Zs: 24,6 g Tz: 4,7 g Fe: 28,8 g Sz: 110,7 g Cu: 29,2 g So: 2,7 g	En: 675,4 kcal Zs: 20,7 g Tz: 2,6 g Fe: 32,6 g Sz: 90,0 g Cu: 11,4 g So: 10,5 g	En: 732,7 kcal Zs: 22,0 g Tz: 3,1 g Fe: 32,5 g Sz: 94,7 g Cu: 10,4 g So: 3,8 g	En: 745,1 kcal Zs: 26,3 g Tz: 4,3 g Fe: 27,4 g Sz: 102,6 g Cu: 19,5 g So: 3,9 g
Allergének	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller, szezámgyag	glutén, tojás, ,	zeller, tejféle, glutén,	tejféle, glutén, , diófélék, földimogyoró, szója	zeller, glutén, tojás,
Uzsonna - A	Zala felvágott + Margarin + Paradicsom + Korpás kenyér (tizó,uzs) +	Kockasajt + Zsemle (mákkal szórt) +	Gyümölcs joghurt + Bordás +	Vajkrém natúr + Zöldpaprika kg + Kenyér félbarna T,U+	Sonkakrém (sertés)+ Retek csomó + Graham kenyér R,V+
Összetevők	En: 214,9 kcal Zs: 6,1 g Tz: 2,3 g Fe: 7,5 g Sz: 30,3 g Cu: 0,3 g So: 1,0 g	En: 180,3 kcal Zs: 4,5 g Tz: 2,8 g Fe: 5,4 g Sz: 28,1 g Cu: 1,7 g So: 0,9 g	En: 258,9 kcal Zs: 5,4 g Tz: 3,1 g Fe: 7,1 g Sz: 30,6 g Cu: 19,6 g So: 0,6 g	En: 220,3 kcal Zs: 7,1 g Tz: 3,0 g Fe: 5,2 g Sz: 32,8 g Cu: 0,1 g So: 0,8 g	En: 76,8 kcal Zs: 7,1 g Tz: 0,4 g Fe: 2,4 g Sz: 1,0 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g
Allergének	szója, tejféle, glutén	tejféle, glutén	tejféle, glutén, tojás	tejféle, , glutén	szója, tejféle,
Σ Energia - A	1113 kcal	1292,49 kcal	1221,06 kcal	1294,62 kcal	1177,91 kcal

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