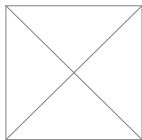


Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A	<b>Kifli + Krém túró (90gr) + Tea +</b>	<b>Kalács (reggeli)+ Jam mini + Margarin + Kakaó +</b>	<b>Kockasajt + Tej + Kenyér félbarna R,V+ Zala felvágott +</b>	<b>Vaj + Tejeskávé + Kenyér félbarna R,V+ Sonka felvágott +</b>	<b>Főtt virsli + Tea + Mustár + Kenyér félbarna R,V+</b>
Összetevők	En: 369,5 kcal Zs: 8,9 g Tz: 0,5 g Fe: 16,8 g Sz: 37,7 g Cu: 13,7 g So: 0,5 g	En: 391,9 kcal Zs: 9,5 g Tz: 4,4 g Fe: 11,3 g Sz: 66,9 g Cu: 24,8 g So: 0,8 g	En: 371,6 kcal Zs: 11,2 g Tz: 6,0 g Fe: 16,1 g Sz: 49,7 g Cu: 11,5 g So: 1,5 g	En: 458,3 kcal Zs: 17,3 g Tz: 11,4 g Fe: 15,0 g Sz: 58,7 g Cu: 21,2 g So: 1,7 g	En: 459,9 kcal Zs: 18,6 g Tz: 7,1 g Fe: 17,4 g Sz: 54,0 g Cu: 14,0 g So: 2,1 g
Allergének	glutén, tejféle	glutén, tejféle, tojás,	tejféle, glutén, szója	tejféle, glutén, szója	szója, , mustár, glutén
Tízórai - A	<b>Sajtos rúd + Tej +</b>	<b>Tojáskrém + Tej + Rozsos kenyér +</b>	<b>Kukoricás buci + Kakaó +</b>	<b>Tej + Csokis gabonagolyó +</b>	<b>Méz mini (tízórai)+ Tej + Kenyér félbarna T,U+ Margarin +</b>
Összetevők	En: 286,7 kcal Zs: 13,3 g Tz: 7,4 g Fe: 10,3 g Sz: 30,1 g Cu: 10,9 g So: 1,3 g	En: 318,5 kcal Zs: 9,8 g Tz: 3,0 g Fe: 10,5 g Sz: 40,7 g Cu: 10,4 g So: 1,1 g	En: 298,9 kcal Zs: 4,3 g Tz: 2,2 g Fe: 11,6 g Sz: 51,7 g Cu: 21,5 g So: 1,4 g	En: 167,6 kcal Zs: 4,7 g Tz: 2,6 g Fe: 9,1 g Sz: 21,6 g Cu: 15,5 g So: 0,4 g	En: 310,1 kcal Zs: 6,5 g Tz: 3,0 g Fe: 11,3 g Sz: 50,1 g Cu: 10,3 g So: 1,2 g
Allergének	glutén, tejféle	tojás, tejféle, mustár, glutén	glutén, tejféle	tejféle, glutén, szója	tejféle, glutén
Ebéd - A	<b>Paradicsom mártás + Zöldborsó leves + Húsgombóc + Korpás kenyér (ebéd) +</b>	<b>Vegyes gyümölcs leves + Sertés pörkölt + Tarhonya + Káposzta saláta + Csoki mikulás + Kenyér félbarna E+</b>	<b>Francia hagymaleves + Grill csirkecomb + Párolt barna rizs 1/2 adag + Csöben sült brokkoli 1/2 adag+ Körte + Kenyér félbarna E+</b>	<b>Kömény leves + Zsemlekocka + Rakott burgonya + Csemege uborka + Sült tök + Kenyér félbarna E+</b>	<b>Kondorosi betyárleves + Rizskók + Eper öntet + Kenyér félbarna E+ Mandarin +</b>
Összetevők	En: 717,0 kcal Zs: 21,6 g Tz: 1,3 g Fe: 24,7 g Sz: 101,8 g Cu: 35,1 g So: 5,8 g	En: 7231,5 kcal Zs: 59,8 g Tz: 174,3 g Fe: 95,1 g Sz: 810,1 g Cu: 622,5 g So: 4,9 g	En: 819,6 kcal Zs: 37,1 g Tz: 6,5 g Fe: 38,6 g Sz: 81,7 g Cu: 1,8 g So: 3,5 g	En: 1270,0 kcal Zs: 61,0 g Tz: 19,5 g Fe: 40,5 g Sz: 121,5 g Cu: 2,3 g So: 6,5 g	En: 1318,5 kcal Zs: 28,1 g Tz: 3,5 g Fe: 38,0 g Sz: 226,6 g Cu: 106,5 g So: 1,2 g
Allergének	glutén, zeller, hal, szója, tejféle, tojás	tejféle, glutén, , tojás,	tejféle, glutén, tojás, zeller, hal, szója,	tejféle, glutén, , tojás, mustár, szója, ,	zeller, tejféle, glutén, tojás,
Uzsonna - A	<b>Sonkakrém (sertés)+ Magvas kenyér + Retek csomó +</b>	<b>Kefír + Lágy magvas bagett +</b>	<b>Margarin ráma+ Alma + Graham kenyér+</b>	<b>Kenőmájás (gyulai) + Rozsos kenyér +</b>	<b>Kockasajt + Dió + Magvas kifli +</b>
Összetevők	En: 226,8 kcal Zs: 8,0 g Tz: 0,6 g Fe: 7,2 g Sz: 30,4 g Cu: 0,2 g So: 1,5 g	En: 230,6 kcal Zs: 7,0 g Tz: 3,5 g Fe: 9,5 g Sz: 30,9 g Cu: 4,7 g So: 1,0 g	En: 271,7 kcal Zs: 11,1 g Tz: 1,1 g Fe: 5,7 g Sz: 35,2 g Cu: 0,1 g So: 0,9 g	En: 237,3 kcal Zs: 8,0 g Tz: 0,4 g Fe: 4,6 g Sz: 30,1 g Cu: - So: 1,3 g	En: 275,8 kcal Zs: 16,5 g Tz: 2,5 g Fe: 8,5 g Sz: 21,2 g Cu: 1,5 g So: 0,8 g
Allergének	szója, tejféle, glutén, szezám	tejféle, glutén, szezám	tejféle, , glutén	glutén	tejféle, diófélék, glutén, szezám, szója



**Gyulakonyha Non-profit Kft.**

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

# ÉTLAP

IKR Élelmezési program [V: 3.5.0.21] © Info-Set Kft.

**2016. 49. hét (2016.12.05. - 2016.12.11.)**

**Iskola**

**Korcsoport: 7 - 10 év, Energia szükséglet: 1100 - 1320kcal/fő/nap**

2. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Vacsora - A	<b>Búbos hús + Burgonyapüré + Csemege uborka + Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Szárazbab főzelék + Lecsós csirkemell + Kenyér félbarna E+</b>	<b>Paradicsomos csirkeragu + Penne tészta + Kenyér félbarna E+</b>	<b>Gyrosos táska (fl)+ Poharas tej +</b>	-
Összetevők	En: 819,7 kcal Zs: 30,1 g Tz: 2,2 g Fe: 32,5 g Sz: 95,3 g Cu: 5,2 g So: 5,7 g	En: 655,4 kcal Zs: 19,2 g Tz: 2,3 g Fe: 36,3 g Sz: 82,4 g Cu: 4,8 g So: 3,9 g	En: 487,5 kcal Zs: 8,7 g Tz: 1,1 g Fe: 26,0 g Sz: 76,6 g Cu: 1,3 g So: 2,8 g	En: 592,2 kcal Zs: 22,8 g Tz: 9,5 g Fe: 13,7 g Sz: 39,6 g Cu: 9,7 g So: 2,3 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
<b>Allergének</b>	<b>tojás, tejféle, glutén</b>	<b>tejféle, glutén</b>	<b>zeller, , glutén</b>	<b>glutén, mustár, tejféle</b>	
<b>Energia - A</b>	<b>2419,79 kcal</b>	<b>8827,96 kcal</b>	<b>2249,38 kcal</b>	<b>2725,39 kcal</b>	<b>2364,36 kcal</b>

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