

Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

2019. 51. hét (2019.12.16. - 2019.12.22.)

Iskola

Korcsoport: 7 - 10 év, Energia szükséglet: 1700 - 2050kcal/fő/nap

IKR Élelmezési program [V: 4.1.1.5] © Info-Set Kft.

2019.11.21. 15:04

1. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
---------	-------	------	--------	-----------	--------

Reggeli - A

Tej + tejféle	Kakaó + tejféle, glutén	Kakaó + tejféle, glutén	Tea +	Tea +
Sajtkrém + tejféle	Tojáskrém + tejféle, mustár, tojás	Szalámi (Ausztria) +	Kenőmájás +	Bacon-ös tojásrántotta + tojás
Szalámi (Túrista) +	Kockasajt + tejféle	Margarin delma+	Kenyér félbarna R,V+ glutén	Kenyér félbarna R,V+ glutén
Kenyér félbarna R,V+ glutén	Kenyér félbarna R,V+ glutén	Kenyér félbarna R,V+ glutén		

Összetevők:	En: 432,6 kcal Zs: 121,6 g Tz: 5,0 g Fe: 17,6 g Sz: 50,7 g Cu: 12,9 g So: 1,6 g	En: 531,7 kcal Zs: 21,6 g Tz: 6,2 g Fe: 19,0 g Sz: 62,8 g Cu: 24,1 g So: 1,2 g	En: 487,0 kcal Zs: 18,4 g Tz: 4,2 g Fe: 17,4 g Sz: 60,4 g Cu: 22,7 g So: 1,6 g	En: 316,7 kcal Zs: 7,5 g Tz: 0,2 g Fe: 9,6 g Sz: 50,3 g Cu: 12,9 g So: 1,6 g	En: 622,4 kcal Zs: 36,8 g Tz: 4,5 g Fe: 18,7 g Sz: 50,8 g Cu: 12,9 g So: 2,9 g
-------------	--	---	---	---	---

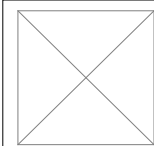
Tízórai - A

Tea +	Tej + tejféle	Tej + tejféle	Tej + tejféle	Kakaó + tejféle, glutén
Felvágott sertés párizsi +	Sajtkrém + tejféle	Csokis gabonagolyó + glutén, szója	Méz mini (tízórai)+	Kalács (tízórai)+ glutén, tejféle, tojás
Vajkrém natúr + tejféle	Korpás kenyér (tízó,uzs) + glutén		Vaj + tejféle	
Kenyér félbarna T,U+ glutén	Zöldpaprika kg +		Kenyér félbarna T,U+ glutén	

Összetevők:	En: 329,2 kcal Zs: 12,7 g Tz: 5,3 g Fe: 7,2 g Sz: 45,0 g Cu: 12,9 g So: 1,2 g	En: 326,7 kcal Zs: 114,8 g Tz: 2,1 g Fe: 14,2 g Sz: 42,3 g Cu: 12,9 g So: 1,0 g	En: 207,2 kcal Zs: 7,5 g Tz: 0,6 g Fe: 10,2 g Sz: 23,1 g Cu: 17,0 g So: 0,1 g	En: 444,8 kcal Zs: 19,8 g Tz: 9,5 g Fe: 12,5 g Sz: 51,7 g Cu: 11,9 g So: 0,8 g	En: 345,1 kcal Zs: 9,7 g Tz: 1,6 g Fe: 12,2 g Sz: 50,5 g Cu: 26,2 g So: 0,4 g
-------------	--	--	--	---	--

Ebéd - A

Zöldborsó leves + glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	Pirított tésztalevés + glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	Őszi zöldséglevés + tejféle	Reszelt tészta leves + zeller, glutén, tojás, hal, szója, tejféle	Kelkáposzta leves frankfúrti májval, tejféle, glutén
Húsgombóc + tojás	Töltött hús + glutén, tojás	Rakott karfiol + glutén, mustár, szója, tejféle, tojás	Hentes tokány + glutén	Mákos metélt+ glutén, tojás
Paradicsom mártás + glutén	Párolt rizs + glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	Kenyér félbarna E+ glutén	Pirított bulgur + glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	Kenyér félbarna E+ glutén
Kuskusz 1/2 adag + glutén, zeller	Majonézes káposztasaláta + mustár, tojás, tejféle	Alma +	Kenyér félbarna E+ glutén	Alma +
Kenyér félbarna E+ glutén	Kenyér félbarna E+ glutén		Narancs +	



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

2019. 51. hét (2019.12.16. - 2019.12.22.)

Iskola

Korcsoport: 7 - 10 év, Energia szükséglet: 1700 - 2050kcal/fő/nap

IKR Élelmezési program [V: 4.1.1.5] © Info-Set Kft.

2019.11.21. 15:04

2. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
---------	-------	------	--------	-----------	--------

Ebéd - A

Összetevők:	En: 946,2 kcal Tz: 1,4 g Sz: 147,6 g So: 5,8 g	Zs: 23,1 g Fe: 32,1 g Cu: 35,1 g	En: 1071,4 kcal Tz: 3,8 g Sz: 137,2 g So: 6,2 g	Zs: 41,5 g Fe: 33,0 g Cu: 2,0 g	En: 948,3 kcal Tz: 4,3 g Sz: 101,6 g So: 4,1 g	Zs: 41,2 g Fe: 45,3 g Cu: 1,8 g	En: 1558,0 kcal Tz: 3,9 g Sz: 139,9 g So: 5,8 g	Zs: 48,1 g Fe: 41,0 g Cu: 3,9 g	En: 992,8 kcal Tz: 6,5 g Sz: 136,6 g So: 5,3 g	Zs: 36,4 g Fe: 31,6 g Cu: 28,0 g
-------------	---	--	--	---------------------------------------	---	---------------------------------------	--	---------------------------------------	---	--

Uzsonna - A

	Gyümölcs joghurt + tejféle	Vajas kifli + glutén, tejféle	Mogyorókrém + diófélék, földimogyoró, glutén	Kenyér félbarna T,U+ glutén	Halpástétom + mustár, tojás, tejféle	Magvas kenyér T,U + glutén, szezám, szója	Sonka felvágott + szója	Tönkölyös kenyér + glutén	Kockasajt + tejféle	Diákrúd + glutén, tejféle
Összetevők:	En: 219,7 kcal Tz: 2,5 g Sz: 26,7 g So: 0,7 g	Zs: 4,0 g Fe: 6,7 g Cu: 16,6 g	En: 378,1 kcal Tz: 4,4 g Sz: 57,5 g So: 0,8 g	Zs: 12,7 g Fe: 6,0 g Cu: 24,9 g	En: 368,4 kcal Tz: 1,3 g Sz: 30,6 g So: 1,3 g	Zs: 68,1 g Fe: 17,8 g Cu: 0,8 g	En: 185,0 kcal Tz: 0,6 g Sz: 25,0 g So: 1,3 g	Zs: 1,8 g Fe: 9,4 g Cu: 0,2 g	En: 173,1 kcal Tz: 2,8 g Sz: 25,6 g So: 0,9 g	Zs: 4,7 g Fe: 6,2 g Cu: 1,6 g

Vacsora - A

	Tea + Pizza + szója, tejféle, tojás	Kefír + tejféle	Zala felvágott + szója	Vaj + tejféle	Lapka sajt + tejféle	Kenyér félbarna R,V+ glutén	Sajtos-baconos tészta + glutén, tejféle	Kenyér félbarna R,V+ glutén	Sajtgolyó házi + tejféle, glutén, tojás	Párolt rizs + glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	Vegyes befőtt + Kenyér félbarna R,V+ glutén
Összetevők:	En: 327,6 kcal Tz: 3,0 g Sz: 17,9 g So: 1,2 g	Zs: 20,6 g Fe: 16,6 g Cu: 14,6 g	En: 934,4 kcal Tz: 36,5 g Sz: 49,0 g So: 3,1 g	Zs: 63,1 g Fe: 41,0 g Cu: 6,3 g	En: 1021,3 kcal Tz: 13,6 g Sz: 112,0 g So: 3,5 g	Zs: 121,5 g Fe: 37,0 g Cu: 7,5 g	En: 1079,6 kcal Tz: 3,5 g Sz: 146,9 g So: 3,4 g	Zs: 37,3 g Fe: 36,3 g Cu: 0,6 g	En: - Tz: - Sz: - So: -	Zs: - Fe: - Cu: -	

S energia - A	2255,31 kcal	3242,34 kcal	3032,23 kcal	3584,06 kcal	2133,33 kcal
----------------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

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