Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

2020. 36. hét (2020.08.31. - 2020.09.06.)

Iskola

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

IKR Élelmezési program [V: 4.1.2.14] © Info-Set Kft.

2020.08.19. 14:13

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A					
		Tea +	**Kakaó +** glutén, tejféle	**Tea +**	**Tea +**
		Vajkrém natúr + tejféle	**Kalács (reggeli)+** glutén, tejféle, tojás	**Kenõmájas +**	**Szalámi (Túrista) +**
		Szalámi (Ausztria) +	**Méz mini (tízórai)+**	**Kenyér félbarna R,V+** glutén	**Margarin flóra leight+**
		Kenyér félbarna R,V+ glutén	**Margarin ráma+** tejféle	**Zöldpaprika kg +**	**Kenyér félbarna R,V+** glutén
					Uborka +
Összetevõk:	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -	En: 405,2 kcal Zs: 17,8 g Tz: 7,1 g Fe: 9,2 g Sz: 50,5 g Cu: 13,0 g So: 1,5 g	En: 461,3 kcal Zs: 19,1 g Tz: 6,1 g Fe: 12,3 g Sz: 58,7 g Cu: 26,3 g So: 0,4 g	En: 320,7 kcal Zs: 7,5 g Tz: 0,2 g Fe: 9,8 g Sz: 50,9 g Cu: 12,9 g So: 1,6 g	En: 353,6 kcal Zs: 12,0 g Tz: 4,0 g Fe: 8,7 g Sz: 51,3 g Cu: 13,1 g So: 1,5 g
Tízórai - A					
	Tej + tejféle	**Tejeskávé +** tejféle, glutén	**Vaníliás tej +** tejféle	**Tej +** tejféle	**Tej +** tejféle
	Kalács (tízórai)+ glutén, tejféle, tojás	**Briós +** glutén, tejféle, tojás	**Szundi +** glutén, szezámmag, tejféle	**Margarin liga+**	**Vajaspogácsa +** glutén, tejféle, tojás
				Graham kenyér T,U+ glutén	
				Zöldpaprika kg +	
Összetevõk:	En: 294,0 kcal Zs: 9,3 g Tz: 1,6 g Fe: 11,4 g Sz: 39,2 g Cu: 15,5 g So: 0,4 g	En: 366,7 kcal Zs: 9,8 g Tz: 1,9 g Fe: 12,0 g Sz: 55,1 g Cu: 27,6 g So: 0,5 g	En: 340,0 kcal Zs: 7,8 g Tz: 0,7 g Fe: 12,0 g Sz: 54,1 g Cu: 23,7 g So: 0,3 g	En: 306,1 kcal Zs: 9,9 g Tz: 1,8 g Fe: 12,9 g Sz: 36,9 g Cu: 11,8 g So: 1,0 g	En: 317,3 kcal Zs: 14,2 g Tz: 4,3 g Fe: 11,0 g Sz: 34,2 g Cu: 12,5 g So: 1,3 g
Ebéd - A					
	Alma leves + tejféle, glutén	**Zöldborsó leves +** glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	**Zöldségkrém leves +** zeller, tejféle, glutén, tojás	**Hamis gulyásleves +** glutén, zeller, tojás	**Bakonyi betyár leves +** glutén, tejféle, tojás, zeller
	Töltött csirkecomb + glutén, tojás	**Bácskai tarhonya+** tejféle, glutén, tojás	**Töltött hús +** glutén, tojás	**Olasz cs.mell mozarellás+** tejféle	**Káposztás tészta +**
	Pirított bulgur + glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	**Õszi vitaminsaláta +** diófélék	**Petrezselymes burgonya +**	**Párolt rizs +** glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	**Kenyér félbarna E+** glutén
	Kenyér félbarna E+ glutén	**Kenyér félbarna E+** glutén	**Kovászos uborka +** glutén	**Kenyér félbarna E+** glutén	**Nektarin+**
	Csemege uborka +	**Szilva +**	**Kenyér félbarna E+** glutén	**Cékla saláta +**	

Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

2020. 36. hét (2020.08.31. - 2020.09.06.)

Iskola

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

IKR Élelmezési program [V: 4.1.2.14] © Info-Set Kft.

2020.08.19. 14:13

Étkezés	Hétfõ	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A					
Összetevõk:	En: 1159,3 kcal Zs: 40,2 g Tz: 7,9 g Fe: 44,5 g Sz: 152,5 g Cu: 24,9 g So: 4,8 g	En: 1152,5 kcal Zs: 50,9 g Tz: 17,1 g Fe: 42,7 g Sz: 114,9 g Cu: 3,2 g So: 5,8 g	En: 712,0 kcal Zs: 16,3 g Tz: 1,8 g Fe: 29,6 g Sz: 106,6 g Cu: 5,2 g So: 3,2 g	En: 861,3 kcal Zs: 25,5 g Tz: 5,4 g Fe: 38,3 g Sz: 119,2 g Cu: 0,6 g So: 3,8 g	En: 1196,3 kcal Zs: 29,7 g Tz: 1,9 g Fe: 34,3 g Sz: 122,4 g Cu: 5,0 g So: 4,5 g
Uzsonna - A					
	Zöldfûszeres fetakrém+ tejféle **Zöldpaprika kg +** **Korpás kenyér (tizó,uzs) +** glutén	**Parizer krém +** **Zöldpaprika kg +** **Rozsos kenyér +** glutén	**Sajtkrém +** tejféle **Paradicsom +** **Kenyér félbarna T,U+** glutén	**Kockasajt +** tejféle **Magvas kifli +** glutén, szezámmag, szója	**Felvágott csirke sonka +** szója **Vaj +** tejféle **Zöldpaprika kg +** **Korpás kenyér (tizó,uzs) +** glutén
Összetevõk:	En: 206,4 kcal Zs: 5,2 g Tz: 2,1 g Fe: 7,7 g Sz: 30,2 g Cu: 1,0 g So: 1,0 g	En: 204,1 kcal Zs: 5,3 g Tz: 1,8 g Fe: 2,4 g Sz: 30,7 g Cu: 0,1 g So: 0,9 g	En: 201,7 kcal Zs: 108,5 g Tz: 2,1 g Fe: 6,8 g Sz: 34,2 g Cu: 1,1 g So: 1,0 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	En: 294,4 kcal Zs: 14,8 g Tz: 10,5 g Fe: 8,1 g Sz: 30,0 g Cu: 0,5 g So: 1,4 g
Vacsora - A					
		Brassói aprópecsenye + mustár **Csemege uborka +** **Kenyér félbarna R,V+** glutén	**Tea +** **Hot-dog +** mustár, szója, glutén, tejféle	**Rakott burgonya +** tejféle, glutén, mustár, szója, tojás **Csemege uborka +** **Kenyér félbarna R,V+** glutén	
Összetevõk:	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -	En: 1226,4 kcal Zs: 14,6 g Tz: 0,2 g Fe: 34,9 g Sz: 97,7 g Cu: 1,5 g So: 3,0 g	En: 514,0 kcal Zs: 20,0 g Tz: 8,1 g Fe: 18,9 g Sz: 64,1 g Cu: 15,7 g So: 1,6 g	En: 1143,5 kcal Zs: 55,3 g Tz: 19,1 g Fe: 38,5 g Sz: 99,6 g Cu: 0,9 g So: 5,4 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
SEnergia - A	1659,69 kcal	3354,98 kcal	2228,89 kcal	2776,28 kcal	2161,69 kcal

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