

Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula  
Szent István u. 29/1.

# ÉTLAP

2023. 10. hét (2023.03.06. - 2023.03.12.)

Iskola alsó

Korcsoport: 7 - 10 év

IKR Élelmezési program [V: 4.1.7.20] © Info-Set Kft.

2023.02.17. 14:16

1. / 1. oldal

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

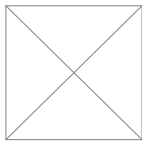
## Ebéd - A

<b>Zöldborsó leves eperlevéllel + glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller</b>	<b>Brokkoli krémleves + glutén, tejféle, zeller, tojás</b>	<b>Csurgatott tojás leves + glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller</b>	<b>Tejszínes karalábéleves vaj, glutén, tojás</b>	<b>Májgaluska leves + glutén, zeller, tojás</b>
<b>Húsgombóc + tojás</b>	<b>Levesgyöngy +</b>	<b>Zöldséges, húsos rakott penne +</b>	<b>Sertés flekken +</b>	<b>Tejbedara + glutén, tejféle</b>
<b>Paradicsom mártás + glutén</b>	<b>Rántott halfilé szezámos köles, szezámmag, hal, tojás</b>	<b>Kenyér félbarna E+ glutén</b>	<b>Petrezselymes burgonya +</b>	<b>Kakaó szórat +</b>
<b>Főtt burgonya kocka 1/2 adag +</b>	<b>Párolt rizs + glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller</b>	<b>Mandarin +</b>	<b>Csemege uborka +</b>	<b>Kenyér félbarna E+ glutén</b>
<b>Kenyér félbarna E+ glutén</b>	<b>Kenyér félbarna E+ glutén</b>		<b>Kenyér félbarna E+ glutén</b>	<b>Narancs +</b>

Összetevők:	En: 834,8 kcal Zs: 22,2 g Tz: 1,2 g Fe: 27,6 g Sz: 126,7 g Cu: 35,1 g So: 5,9 g	En: 1044,7 kcal Zs: 28,3 g Tz: 6,4 g Fe: 45,5 g Sz: 143,0 g Cu: 2,5 g So: 5,3 g	En: 711,4 kcal Zs: 16,3 g Tz: 1,8 g Fe: 41,6 g Sz: 103,8 g Cu: 0,5 g So: 2,1 g	En: 640,0 kcal Zs: 20,4 g Tz: 3,2 g Fe: 24,6 g Sz: 80,1 g Cu: 1,5 g So: 3,9 g	En: 833,6 kcal Zs: 20,8 g Tz: 1,1 g Fe: 28,9 g Sz: 131,8 g Cu: 55,7 g So: 4,4 g
-------------	--	--	---	--	--

S Energia - A	834,76 kcal	1044,71 kcal	711,36 kcal	639,97 kcal	833,55 kcal
---------------	-------------	--------------	-------------	-------------	-------------

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



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula  
Szent István u. 29/1.

# ÉTLAP

2023. 10. hét (2023.03.06. - 2023.03.12.)

B menü  
Korcsoport: 19 - 69 év

IKR Élelmészeti program [V: 4.1.7.20] © Info-Set Kft.

2023.02.17. 14:09

1. / 1. oldal

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

## Ebéd - A

**Zöldborsó leves eperlevéllel+**  
glutén, hal, szója, tejféle, tojás,  
zeller

**Debreceni páros +**

**Burgonyafőzelék +**  
glutén, tejféle

**Kenyér félbarna E+**  
glutén

**Brokkoli krémleves +**  
glutén, tejféle, zeller, tojás

**Levesgyöngy +**

**Csirkemell francia lecsóval +**

**Párolt rizs +**  
glutén, hal, szója, tejféle, tojás,  
zeller

**Kenyér félbarna E+**  
glutén

**Csurgatott tojás leves +**  
glutén, hal, szója, tejféle, tojás,  
zeller

**Carbonara szósz+**  
tejféle, glutén, hal, szója, tojás,  
zeller

**Spagetti+**  
glutén, tojás

**Kenyér félbarna E+**  
glutén

**Mandarin +**

**Tejszínes karalábéleves**  
vaj, glutén, tojás

**Tarhonyás hús +**  
glutén, tojás

**Csemege uborka +**

**Kenyér félbarna E+**  
glutén

**Májgaluska leves +**  
glutén, zeller, tojás

**Rizsfelfújt+**  
tejféle, glutén, tojás

**Eper öntet +**

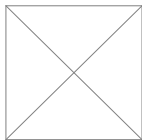
**Kenyér félbarna E+**  
glutén

**Narancs +**

Összetevők:	En: 1216,8 kcal Zs: 56,8 g	En: 1165,9 kcal Zs: 30,0 g	En: 1215,2 kcal Zs: 37,2 g	En: 1572,8 kcal Zs: 32,3 g	En: 1426,0 kcal Zs: 26,7 g
	Tz: 16,6 g Fe: 43,3 g	Tz: 6,4 g Fe: 52,3 g	Tz: 6,0 g Fe: 41,3 g	Tz: 4,6 g Fe: 45,8 g	Tz: 1,1 g Fe: 44,8 g
	Sz: 128,8 g Cu: 8,6 g	Sz: 170,7 g Cu: 8,9 g	Sz: 175,1 g Cu: 14,8 g	Sz: 131,1 g Cu: 2,0 g	Sz: 248,6 g Cu: 79,7 g
	So: 8,0 g	So: 6,6 g	So: 4,6 g	So: 5,5 g	So: 4,1 g

S Energia - A	1216,85 kcal	1165,86 kcal	1215,16 kcal	1572,83 kcal	1426 kcal
---------------	--------------	--------------	--------------	--------------	-----------

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



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula  
Szent István u. 29/1.

# ÉTLAP

2023. 11. hét (2023.03.13. - 2023.03.19.)

Iskola alsó

Korcsoport: 7 - 10 év

IKR Élelmezési program [V: 4.1.7.20] © Info-Set Kft.

2023.02.17. 14:16

1. / 1. oldal

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

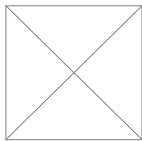
## Ebéd - A

<b>Rizs leves + glutén, tejszínes, zeller</b>	<b>Csontleves cérnámetélttel + glutén, tojás, zeller, hal, szója, tejszínes</b>	<b>Tarhonya leves + glutén, tojás, zeller</b>	<b>Frankfurterli leves+ glutén, tejszínes, szója</b>
<b>Szerpenyősburgonya glutén, tojás, zeller, zöldséggel</b>	<b>Főtt sertéshús+ glutén, tojás, zeller, zöldséggel</b>	<b>Fasírt + glutén, tojás</b>	<b>Burgonyás metélt + glutén, tojás</b>
<b>Csemege uborka + glutén, tojás, zeller, zöldséggel</b>	<b>Alma mártás + glutén, tejszínes</b>	<b>Szárazbab főzelék + glutén, tejszínes</b>	<b>Kenyér félbarna E+ glutén</b>
<b>Kenyér félbarna E+ glutén</b>	<b>Pirított dara + glutén</b>	<b>Korpás kenyér (ebéd) + glutén</b>	<b>Alma +</b>

Összetevők:	En: 898,0 kcal Zs: 31,1 g	En: 1225,3 kcal Zs: 18,8 g	En: - Zs: -	En: 880,3 kcal Zs: 32,6 g	En: 856,3 kcal Zs: 25,8 g
	Tz: 16,8 g Fe: 30,3 g	Tz: 1,8 g Fe: 32,2 g	Tz: - Fe: -	Tz: 2,4 g Fe: 34,1 g	Tz: 5,5 g Fe: 27,9 g
	Sz: 103,4 g Cu: 2,5 g	Sz: 111,9 g Cu: 24,8 g	Sz: - Cu: -	Sz: 106,8 g Cu: 4,2 g	Sz: 127,0 g Cu: 7,3 g
	So: 5,5 g	So: 2,8 g	So: -	So: 5,4 g	So: 4,1 g

S Energia - A	897,98 kcal	1225,3 kcal	0 kcal	880,25 kcal	856,32 kcal
---------------	-------------	-------------	--------	-------------	-------------

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



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula  
Szent István u. 29/1.

# ÉTLAP

2023. 11. hét (2023.03.13. - 2023.03.19.)

B menü  
Korcsoport: 19 - 69 év

IKR Élelmezési program [V: 4.1.7.20] © Info-Set Kft.

2023.02.17. 14:09

1. / 1. oldal

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

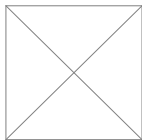
## Ebéd - A

<b>Rizs leves + glutén, tejféle, zeller</b>	<b>Csontleves cérnametélttel + glutén, tojás, zeller, hal, szója, tejféle</b>	<b>Tarhonya leves + glutén, tojás</b>	<b>Frankfurti leves+ glutén, tejféle, szója</b>
<b>Húsgombóc + tojás</b>	<b>Vadas szelet (sertés)+ glutén, tejféle, mustár</b>	<b>Brokkolis csirkemell besamel glutén, tejféle</b>	<b>Aranygaluska + glutén, tejféle, diófélék, tojás</b>
<b>Sóskamártás + glutén, tejféle</b>	<b>Csötészta + glutén</b>	<b>Párolt rizs 1/2 adag + glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller</b>	<b>Vaniliás öntet + tejféle</b>
<b>Kenyér félbarna E+ glutén</b>	<b>Kenyér félbarna E+ glutén</b>	<b>Korpás kenyér (ebéd) + glutén</b>	<b>Kenyér félbarna E+ glutén Alma +</b>

Összetevők:	En: 1097,0 kcal Zs: 36,6 g	En: 1216,0 kcal Zs: 35,7 g	En: - Zs: -	En: 1128,2 kcal Zs: 50,6 g	En: 2135,1 kcal Zs: 75,1 g
	Tz: 2,5 g Fe: 32,8 g	Tz: 3,1 g Fe: 53,5 g	Tz: - Fe: -	Tz: 8,9 g Fe: 48,1 g	Tz: 11,0 g Fe: 70,1 g
	Sz: 153,8 g Cu: 42,5 g	Sz: 164,6 g Cu: 10,1 g	Sz: - Cu: -	Sz: 118,8 g Cu: 4,0 g	Sz: 284,0 g Cu: 44,4 g
	So: 6,4 g	So: 5,3 g	So: -	So: 6,6 g	So: 3,8 g

S Energia - A	1096,97 kcal	1216,04 kcal	0 kcal	1128,2 kcal	2135,11 kcal
---------------	--------------	--------------	--------	-------------	--------------

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



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

# ÉTLAP

2023. 12. hét (2023.03.20. - 2023.03.26.)

Iskola alsó

Korcsoport: 7 - 10 év

IKR Élelmezési program [V: 4.1.7.20] © Info-Set Kft.

2023.02.17. 14:16

1. / 1. oldal

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

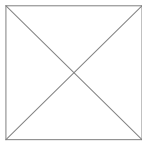
## Ebéd - A

<b>Hamis gulyásleves + glutén, zeller, tojás</b>	<b>Málna krémleves + glutén, tejjéle</b>	<b>Reszelt tészta leves + zeller, glutén, hal, szója, tejjéle, tojás</b>	<b>Paradicsom leves betűtésztaival + glutén, tojás</b>	<b>Sertés becsinált leves + glutén, tejjéle, zeller</b>
<b>Dubarry sertés szelet + glutén, tejjéle, tojás</b>	<b>Rántott csirkemell+ glutén, tojás</b>	<b>Temesvári sertésborda + glutén, tejjéle</b>	<b>Búbos hús (csirkemell)+ glutén, tejjéle, tojás</b>	<b>Derelye ízes + glutén</b>
<b>Petrezselymes burgonya +</b>	<b>Rizi-bizi + zeller</b>	<b>Galuska + glutén, tojás</b>	<b>Zöldséges bulgur + glutén, hal, szója, tejjéle, tojás, zeller</b>	<b>Kenyér félbarna E+ glutén</b>
<b>Kenyér félbarna E+ glutén</b>	<b>Káposzta saláta +  Kenyér félbarna E+ glutén</b>	<b>Kenyér félbarna E+ glutén</b>	<b>Kenyér félbarna E+ glutén</b>	<b>Narancs +</b>

Összetevők:	En: 984,7 kcal	Zs: 39,3 g	En: 1128,8 kcal	Zs: 22,5 g	En: 960,0 kcal	Zs: 31,8 g	En: 860,7 kcal	Zs: 15,7 g	En: 1305,8 kcal	Zs: 31,5 g
	Tz: 8,7 g	Fe: 39,3 g	Tz: 2,8 g	Fe: 43,1 g	Tz: 3,0 g	Fe: 36,4 g	Tz: 1,7 g	Fe: 41,0 g	Tz: 3,6 g	Fe: 28,7 g
	Sz: 113,6 g	Cu: 7,3 g	Sz: 183,0 g	Cu: 33,6 g	Sz: 127,5 g	Cu: 2,4 g	Sz: 142,3 g	Cu: 27,9 g	Sz: 161,2 g	Cu: 36,1 g
	So: 4,4 g		So: 3,4 g		So: 5,6 g		So: 3,4 g		So: 4,4 g	

S Energia - A	984,72 kcal	1128,85 kcal	960,01 kcal	860,74 kcal	1305,79 kcal
---------------	-------------	--------------	-------------	-------------	--------------

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



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

# ÉTLAP

2023. 12. hét (2023.03.20. - 2023.03.26.)

B menü

Korcsoport: 19 - 69 év

IKR Élelmezési program [V: 4.1.7.20] © Info-Set Kft.

2023.02.17. 14:10

1. / 1. oldal

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

## Ebéd - A

**Hamis gulyásleves +  
glutén, zeller, tojás**

**Málna krémleves +  
glutén, tejféle**

**Reszelt tészta leves +  
zeller, glutén, hal, szója, tejféle,  
tojás**

**Paradicsom leves betűtésztaival +  
glutén, tojás**

**Sertés becsinált leves +  
glutén, tejféle, zeller**

**Sült virsli +  
szója**

**Bolognai +  
glutén**

**Sült kolbász +**

**Sült csirkecomb +  
glutén, tojás, zeller**

**Fánk (ízes)+  
glutén, tejféle, tojás**

**Zöldborsó főzelék +  
glutén, tejféle, hal, szója, tojás,  
zeller**

**Spagetti+  
glutén, tojás**

**Margarinos burgonya +  
tejféle**

**Kukoricás rizs +**

**Kenyér félbarna E+  
glutén**

**Kenyér félbarna E+  
glutén**

**Sajt korona +  
tejféle**

**Csemege uborka +**

**Kenyér félbarna E+  
glutén**

**Narancs +**

**Kenyér félbarna E+  
glutén**

**Kenyér félbarna E+  
glutén**

Összetevők: En: 1384,2 kcal Zs: 65,5 g  
Tz: 19,3 g Fe: 49,4 g  
Sz: 146,2 g Cu: 22,3 g  
So: 7,2 g

En: 1599,8 kcal Zs: 57,1 g  
Tz: 5,9 g Fe: 50,2 g  
Sz: 212,6 g Cu: 51,4 g  
So: 4,6 g

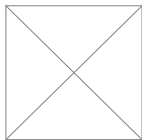
En: 1238,1 kcal Zs: 57,1 g  
Tz: 18,4 g Fe: 39,1 g  
Sz: 129,6 g Cu: 3,8 g  
So: 11,4 g

En: 1457,8 kcal Zs: 51,1 g  
Tz: 9,9 g Fe: 54,9 g  
Sz: 190,1 g Cu: 43,9 g  
So: 7,3 g

En: 1869,2 kcal Zs: 32,1 g  
Tz: 2,1 g Fe: 49,1 g  
Sz: 248,6 g Cu: 51,8 g  
So: 3,2 g

S Energia - A 1384,18 kcal 1599,85 kcal 1238,15 kcal 1457,8 kcal 1869,23 kcal

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



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

# ÉTLAP

2023. 13. hét (2023.03.27. - 2023.04.02.)

Iskola alsó

Korcsoport: 7 - 10 év

IKR Élelmezési program [V: 4.1.7.20] © Info-Set Kft.

2023.02.17. 14:15

1. / 1. oldal

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

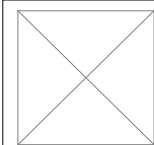
## Ebéd - A

<b>Kömény leves + glutén, tejféle</b>	<b>Tavaszi zöldség leves + zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás</b>	<b>Húsleves cérnametéltel+ glutén, tojás, zeller, hal, szója, tejféle</b>	<b>Sajtkrém leves + glutén, tejféle</b>	<b>Savanyú burgonya leves sertés hússal, tejféle</b>
<b>Zsemlekocka +</b>	<b>Bácskai rizseshús +</b>	<b>Rakott brokkoli + tejféle, glutén, mustár, szója, tojás</b>	<b>Olasz csirkecomb + tejféle</b>	<b>Mákos metélt+ glutén, tojás</b>
<b>Sertés sült (egész) +</b>	<b>Csemege uborka +</b>	<b>Kenyér félbarna E+ glutén</b>	<b>Petrezselymes burgonya +</b>	<b>Kenyér félbarna E+ glutén</b>
<b>Paradicsomos káposzta + glutén</b>	<b>Kenyér félbarna E+ glutén</b>		<b>Korpás kenyér (ebéd) + glutén</b>	<b>Mandarin +</b>
<b>Kenyér félbarna E+ glutén</b>				

Összetevők:	En: 1242,3 kcal Zs: 26,6 g Tz: 2,2 g Fe: 32,5 g Sz: 83,6 g Cu: 32,8 g So: 3,6 g	En: 1087,0 kcal Zs: 21,1 g Tz: 2,0 g Fe: 28,5 g Sz: 96,5 g Cu: 3,5 g So: 6,4 g	En: 822,7 kcal Zs: 38,6 g Tz: 4,2 g Fe: 33,7 g Sz: 81,4 g Cu: 1,9 g So: 4,8 g	En: 1077,4 kcal Zs: 50,3 g Tz: 10,8 g Fe: 57,0 g Sz: 97,4 g Cu: 5,0 g So: 2,3 g	En: 1291,9 kcal Zs: 32,0 g Tz: 3,2 g Fe: 37,1 g Sz: 143,1 g Cu: 28,5 g So: 4,6 g
-------------	--	---	--	--	---

S Energia - A	1242,33 kcal	1087,04 kcal	822,71 kcal	1077,42 kcal	1291,93 kcal
---------------	--------------	--------------	-------------	--------------	--------------

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



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

# ÉTLAP

2023. 13. hét (2023.03.27. - 2023.04.02.)

B menü

Korcsoport: 19 - 69 év

IKR Élelmezési program [V: 4.1.7.20] © Info-Set Kft.

2023.02.17. 14:10

1. / 1. oldal

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

## Ebéd - A

<b>Kömény leves + glutén, tejféle</b>	<b>Tavaszi zöldség leves + zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás</b>	<b>Húsleves cérnametél+ glutén, tojás, zeller, hal, szója, tejféle</b>	<b>Sajtkrém leves + glutén, tejféle</b>	<b>Savanyú burgonya leves sertés hússal, glutén, tejféle</b>
<b>Zsemlekocka +</b>	<b>Csirkemájás csirkeapró +</b>	<b>Főtt sertéshús+</b>	<b>Töltött fasírt + glutén, tojás</b>	<b>Derelye túros + glutén, tejféle, tojás</b>
<b>Rakott burgonya + tejféle, tojás</b>	<b>Pritaminos bulgur+ glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller</b>	<b>Meggy mártás + glutén, tejféle</b>	<b>Burgonyapüré + tejféle</b>	<b>Kenyér félbarna E+ glutén</b>
<b>Csemege uborka +</b>	<b>Kenyér félbarna E+ glutén</b>	<b>Kuszkusz 1/2 adag + glutén, zeller</b>	<b>Káposzta saláta +</b>	<b>Mandarin +</b>
<b>Kenyér félbarna E+ glutén</b>		<b>Kenyér félbarna E+ glutén</b>	<b>Korpás kenyér (ebéd) + glutén</b>	

Összetevők:	En: 1594,6 kcal Zs: 79,9 g Tz: 27,1 g Fe: 52,6 g Sz: 134,1 g Cu: 2,6 g So: 9,9 g	En: 1116,8 kcal Zs: 31,5 g Tz: 4,3 g Fe: 51,2 g Sz: 161,7 g Cu: 3,0 g So: 7,4 g	En: 1786,8 kcal Zs: 21,0 g Tz: 1,9 g Fe: 49,8 g Sz: 199,3 g Cu: 30,9 g So: 3,2 g	En: 1480,9 kcal Zs: 76,0 g Tz: 12,3 g Fe: 53,3 g Sz: 136,7 g Cu: 19,1 g So: 8,1 g	En: 1824,8 kcal Zs: 39,5 g Tz: 5,6 g Fe: 54,6 g Sz: 222,6 g Cu: 18,5 g So: 4,5 g
-------------	---	--	---	--	---

S Energia - A	1594,59 kcal	1116,82 kcal	1786,78 kcal	1480,86 kcal	1824,78 kcal
---------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

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