

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
---------	-------	------	--------	-----------	--------	---------	----------

## Reggeli - A

Tea +	Tejeskávé + tejféle, glutén	Tej + tejféle	Tea +	Tea +	Vaníliás tej + tejféle	Tea +	
Szalámi (Ausztria) +	Főtt tojás + tojás	Szundi + glutén, szezám, tejféle	Halpástétom + tejféle, mustár, tojás	Főtt virsli + szója	Lángos + glutén	Felvágott cigánysonka +	
Margarin delma+	Margarin ráma /vajzú/+ tejféle	Uborka +	Mustár + mustár	Margarin + tejféle			
Kenyér félbarna R,V+ glutén	Magvas zsemle + glutén, szezám, szója	Kenyér félbarna R,V+ glutén	Kenyér félbarna R,V+ glutén	Korpás zsemle + glutén, tejféle			
Összetevők	En: 600,1 kcal Zs: 21,7 g Tz: 7,6 g Fe: 15,1 g Sz: 83,7 g Cu: 29,9 g So: 2,6 g	En: 663,9 kcal Zs: 30,1 g Tz: 6,5 g Fe: 23,4 g Sz: 71,4 g Cu: 37,8 g So: 1,3 g	En: 500,5 kcal Zs: 12,0 g Tz: 1,4 g Fe: 20,1 g Sz: 75,8 g Cu: 20,0 g So: 0,6 g	En: 629,0 kcal Zs: 69,9 g Tz: 1,4 g Fe: 23,1 g Sz: 85,1 g Cu: 30,3 g So: 1,4 g	En: 820,3 kcal Zs: 36,3 g Tz: 14,1 g Fe: 31,1 g Sz: 89,8 g Cu: 31,4 g So: 3,5 g	En: 861,5 kcal Zs: 16,6 g Tz: 0,7 g Fe: 29,1 g Sz: 144,4 g Cu: 37,4 g So: -	En: 530,2 kcal Zs: 17,1 g Tz: 7,9 g Fe: 14,6 g Sz: 78,0 g Cu: 30,5 g So: 2,4 g

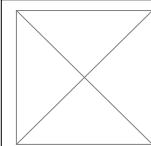
## Tízórai - A

Poharas tej + tejféle	Korpás kifli + glutén	Nápolyi + diófélék, glutén, tejféle, tojás	Ívólé 100%-os /alma/ +	Narancs +	Banán +	Kifli + glutén, tejféle	
Összetevők	En: 88,0 kcal Zs: 3,0 g Tz: 2,0 g Fe: 5,8 g Sz: 9,2 g Cu: 9,2 g So: 0,3 g	En: 282,2 kcal Zs: 7,4 g Tz: - Fe: 10,6 g Sz: 44,8 g Cu: - So: -	En: 153,8 kcal Zs: 8,8 g Tz: 3,4 g Fe: 1,6 g Sz: 16,8 g Cu: 7,3 g So: 0,1 g	En: 147,2 kcal Zs: 0,3 g Tz: 0,3 g Fe: 0,3 g Sz: 36,2 g Cu: 34,6 g So: 0,0 g	En: 62,7 kcal Zs: 2,3 g Tz: - Fe: 0,9 g Sz: 12,8 g Cu: - So: 0,0 g	En: 210,7 kcal Zs: 0,2 g Tz: - Fe: 2,6 g Sz: 48,4 g Cu: - So: 0,1 g	En: 138,4 kcal Zs: 1,3 g Tz: 0,7 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 1,1 g So: 0,6 g

## Ebéd - B

Zöldborsó leves egrelével, glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	Brokkoli krémleves + glutén, tejféle, zeller, tojás	Csurgatott tojás leves + glutén, tojás	Tejszínes karalábéleves vajjal, glutén, tejféle, tojás	Májgaluska leves + glutén, zeller, tojás	
Debreceni páros +	Csirkemell francia lecsóval + Carbonara szósz+	tejféle, glutén, hal, szója, tojás, zeller	Tarhonyás hús + glutén, tojás	Rizsfelfújt+ tejféle, glutén, tojás	
Burgonyafőzelék + glutén, tejféle	Párolt rizs + glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	Spagetti+ glutén, tojás	Csemege uborka +	Eper öntet +	
Kenyér félbarna E+ glutén	Kenyér félbarna E+ glutén	Kenyér félbarna E+ glutén	Kenyér félbarna E+ glutén	Kenyér félbarna E+ glutén	
Összetevők	En: 1019,4 kcal Zs: 52,9 g Tz: 16,1 g Fe: 38,1 g Sz: 94,8 g Cu: 8,4 g So: 7,3 g	En: 1049,5 kcal Zs: 32,4 g Tz: 6,1 g Fe: 47,8 g Sz: 141,7 g Cu: 8,7 g So: 6,0 g	En: 1049,5 kcal Zs: 36,1 g Tz: 5,9 g Fe: 36,6 g Sz: 141,3 g Cu: 14,6 g So: 3,8 g	En: 1442,4 kcal Zs: 31,9 g Tz: 4,5 g Fe: 41,8 g Sz: 104,6 g Cu: 1,9 g So: 4,9 g	En: 1228,7 kcal Zs: 24,0 g Tz: 1,0 g Fe: 39,7 g Sz: 208,5 g Cu: 79,6 g So: 3,5 g

## Ebéd - A



Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
---------	-------	------	--------	-----------	--------	---------	----------

## Ebéd - A

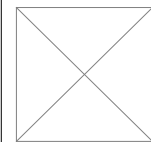
<b>Zöldborsó leves</b> <b>egreslével,</b> <b>glutén, hal, szója, tejféle,</b> <b>tojás, zeller</b>	<b>Brokkoli krémleves +</b> <b>glutén, tejféle, zeller, tojás</b>	<b>Csurgatott tojás leves +</b> <b>glutén, tojás</b>	<b>Tejszínes karalábéleves</b> <b>vajjaluska,</b> <b>glutén, tejféle, tojás</b>	<b>Májgaluska leves +</b> <b>glutén, zeller, tojás</b>	<b>Pírtott tészta leves +</b> <b>glutén, hal, szója, tejféle,</b> <b>tojás, zeller</b>	<b>Tejes karfiol leves +</b> <b>glutén, tejféle, zeller</b>
<b>Húsgombóc +</b> <b>tojás</b>	<b>Rántott halfilé szezámos</b> <b>kenyérrel,</b> <b>glutén, szezám, hal,</b> <b>tojás</b>	<b>Zöldséges, húsos rakott</b> <b>penne +</b>	<b>Sertés flekken +</b>	<b>Tejbedara +</b> <b>glutén, tejféle</b>	<b>Tükörtőjás +</b> <b>tojás</b>	<b>Csirkecomb jóasszony</b> <b>mádra,</b> <b>glutén, hal, szója, tejféle,</b> <b>tojás, zeller</b>
<b>Paradicsom mártás +</b> <b>glutén</b>	<b>Párolt rizs +</b> <b>glutén, hal, szója, tejféle,</b> <b>tojás, zeller</b>	<b>Kenyér félbarna E+</b> <b>glutén</b>	<b>Petrezselymes burgonya +</b>	<b>Kakaó szórat +</b>	<b>Parajmártás +</b> <b>glutén, tejféle</b>	<b>Petrezselymes burgonya +</b>
<b>Főtt burgonya kocka 1/2</b> <b>adag +</b>	<b>Kenyér félbarna E+</b> <b>glutén</b>		<b>Csemege uborka +</b>	<b>Kenyér félbarna E+</b> <b>glutén</b>	<b>Kenyér félbarna E+</b> <b>glutén</b>	<b>Őszibarack befőtt +</b>
<b>Kenyér félbarna E+</b> <b>glutén</b>			<b>Kenyér félbarna E+</b> <b>glutén</b>			<b>Kenyér félbarna E+</b> <b>glutén</b>
Összetevők En: 1133,4 kcal Zs: 33,6 g Tz: 1,9 g Fe: 36,6 g Sz: 165,5 g Cu: 52,2 g So: 8,5 g	En: 1346,4 kcal Zs: 37,7 g Tz: 7,2 g Fe: 55,0 g Sz: 185,7 g Cu: 2,7 g So: 6,3 g	En: 799,9 kcal Zs: 17,8 g Tz: 2,2 g Fe: 48,9 g Sz: 114,3 g Cu: 0,8 g So: 3,7 g	En: 816,6 kcal Zs: 25,3 g Tz: 3,2 g Fe: 33,8 g Sz: 101,3 g Cu: 1,7 g So: 4,2 g	En: 929,1 kcal Zs: 22,0 g Tz: 1,5 g Fe: 32,6 g Sz: 145,3 g Cu: 68,6 g So: 5,4 g	En: 632,5 kcal Zs: 26,0 g Tz: 3,8 g Fe: 21,8 g Sz: 74,5 g Cu: 2,7 g So: 5,5 g	En: 1204,8 kcal Zs: 46,0 g Tz: 7,0 g Fe: 51,0 g Sz: 144,4 g Cu: 33,8 g So: 25,0 g

## Uzsonna - A

<b>Alma +</b>	<b>Sajtkrém +</b> <b>tejféle</b>	<b>Mandarin +</b>	<b>Túró rudi +</b> <b>tejféle</b>	<b>Margarin ráma joghurtos+</b> <b>tejféle</b>	<b>Kakaós bonita +</b> <b>glutén, tejféle, tojás</b>	<b>Poharas kakaó +</b> <b>tejféle</b>
	<b>Retek kg-os +</b>			<b>Kukoricás kenyér +</b> <b>glutén</b>		
	<b>Magvas kenyér T,U +</b> <b>glutén, szezám, szója</b>					
Összetevők En: 46,6 kcal Zs: 0,6 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 10,5 g Cu: - So: 0,0 g	En: 224,3 kcal Zs: 160,5 g Tz: 3,0 g Fe: 8,9 g Sz: 33,2 g Cu: 1,6 g So: 1,5 g	En: 31,6 kcal Zs: 0,6 g Tz: - Fe: 0,5 g Sz: 6,9 g Cu: - So: -	En: 107,4 kcal Zs: 5,4 g Tz: 5,4 g Fe: 3,0 g Sz: 11,7 g Cu: 11,0 g So: 0,0 g	En: 226,4 kcal Zs: 7,6 g Tz: 2,4 g Fe: 4,6 g Sz: 28,3 g Cu: 0,3 g So: 0,8 g	En: 227,9 kcal Zs: 12,0 g Tz: 6,5 g Fe: 4,7 g Sz: 24,0 g Cu: 0,9 g So: 1,2 g	En: 132,3 kcal Zs: 1,0 g Tz: - Fe: 7,0 g Sz: 22,8 g Cu: - So: -

## Vacsora - A

<b>Grill csirkecomb +</b> <b>glutén, tojás, zeller</b>	<b>Tea +</b>	<b>Lecsós sertészelet +</b> <b>glutén</b>	<b>Tea +</b>	<b>Olasz felvágott +</b> <b>szója</b>	<b>Szalámi (Túrista) +</b>	<b>Disznósajt +</b>
<b>Zöldséges köles+</b> <b>zeller</b>	<b>Szendvics (tojásnélküli) +</b> <b>glutén, tejféle</b>	<b>Pírtott bulgur +</b> <b>glutén, hal, szója, tejféle,</b> <b>tojás, zeller</b>	<b>Péklángos +</b> <b>tejféle, glutén, szója</b>	<b>Szeletelt gouda sajt+</b> <b>tejféle</b>	<b>Vaj +</b> <b>tejféle</b>	<b>Kenyér félbarna R,V+</b> <b>glutén</b>
				<b>Kenyér félbarna R,V+</b> <b>glutén</b>	<b>Zsemle +</b> <b>glutén</b>	<b>Zöldpaprika kg +</b>
Összetevők En: 848,5 kcal Zs: 41,5 g Tz: 7,9 g Fe: 43,4 g Sz: 73,9 g Cu: 1,4 g So: 2,3 g	En: 1098,8 kcal Zs: 52,6 g Tz: 16,3 g Fe: 40,9 g Sz: 106,4 g Cu: 30,4 g So: 4,7 g	En: 881,4 kcal Zs: 39,0 g Tz: 4,0 g Fe: 34,8 g Sz: 101,9 g Cu: 1,5 g So: 4,3 g	En: 569,4 kcal Zs: 27,8 g Tz: 2,7 g Fe: 16,3 g Sz: 61,9 g Cu: 30,4 g So: 1,8 g	En: 420,7 kcal Zs: 13,7 g Tz: 6,6 g Fe: 18,1 g Sz: 54,0 g Cu: 0,4 g So: 1,9 g	En: 553,9 kcal Zs: 31,0 g Tz: 17,9 g Fe: 12,9 g Sz: 53,5 g Cu: 1,2 g So: 2,5 g	En: 540,5 kcal Zs: 23,2 g Tz: 9,3 g Fe: 25,4 g Sz: 55,0 g Cu: 0,5 g So: 3,9 g



**Gyulakonyha Non-profit Kft.**

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

# ÉTLAP

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

**Idősek**

**Korcsoport: 70 év felett**

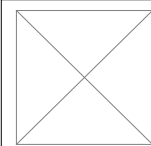
*IKR Élelmezési program [V: 4.1.7.20] © Info-Set Kft.*

2023.02.17. 14:11

3. / 3. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
SEnergia - A	2716,53 kcal	3615,62 kcal	2367,14 kcal	2269,65 kcal	2459,18 kcal	2486,41 kcal	2546,11 kcal
SEnergia - B	1019,38 kcal	1049,46 kcal	1049,55 kcal	1442,42 kcal	1228,65 kcal	0 kcal	0 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.)

Idősek

Korcsoport: 70 év felett

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

2023.02.17. 14:11

1. / 3. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
---------	-------	------	--------	-----------	--------	---------	----------

## Reggeli - A

	<b>Tea +</b>	<b>Tea +</b>	<b>Tej + tejféle</b>	<b>Tejeskávé + tejféle, glutén</b>	<b>Tea +</b>	<b>Tea +</b>	<b>Tea +</b>
	<b>Hagymás tojásrántotta + tojás</b>	<b>Főtt kolbász +</b>	<b>Zala krém + tejféle, szója</b>	<b>Jam mini +</b>	<b>Kenőmájas +</b>	<b>Diákcsemege +</b>	<b>Zala krém + tejféle, szója</b>
	<b>Kenyér félbarna R,V+ glutén</b>	<b>Mustár + mustár</b>	<b>Kenyér félbarna R,V+ glutén</b>	<b>Briós + glutén, tejféle, tojás</b>	<b>Kenyér félbarna R,V+ glutén</b>	<b>Margarin + tejféle</b>	<b>Magvas kenyér R,V + glutén, szezámmag, szója</b>
		<b>Kenyér félbarna R,V+ glutén</b>	<b>Retek hónapos +</b>		<b>Retek kg-os +</b>	<b>Kenyér félbarna R,V+ glutén</b>	
Összetevők	En: 825,3 kcal Zs: 41,9 g Tz: 4,1 g Fe: 23,2 g Sz: 84,5 g Cu: 29,6 g So: 3,4 g	En: 779,7 kcal Zs: 33,1 g Tz: 12,9 g Fe: 31,2 g Sz: 86,3 g Cu: 31,0 g So: 4,5 g	En: 603,0 kcal Zs: 23,8 g Tz: 6,5 g Fe: 22,1 g Sz: 71,5 g Cu: 17,8 g So: 1,4 g	En: 533,1 kcal Zs: 12,8 g Tz: 1,9 g Fe: 15,9 g Sz: 87,7 g Cu: 42,3 g So: 0,5 g	En: 562,7 kcal Zs: 15,0 g Tz: 0,3 g Fe: 17,6 g Sz: 85,3 g Cu: 29,6 g So: 2,6 g	En: 687,5 kcal Zs: 30,8 g Tz: 13,4 g Fe: 17,1 g Sz: 83,5 g Cu: 29,8 g So: 2,0 g	En: 546,8 kcal Zs: 15,3 g Tz: 6,7 g Fe: 11,8 g Sz: 87,9 g Cu: 29,8 g So: 2,4 g

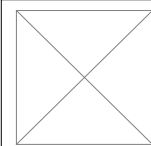
## Tízórai - A

	<b>Narancs +</b>	<b>Háztartási keksz + diófélék, földimogyoró, glutén, tejféle, tojás</b>	<b>Kivi kg+</b>	<b>Kalács (tízórai)+ glutén, tejféle, tojás</b>	<b>Gyümölcs joghurt + tejféle</b>	<b>Kivi kg+</b>	<b>Kefír + tejféle</b>
Összetevők	En: 62,7 kcal Zs: 2,3 g Tz: - Fe: 0,9 g Sz: 12,8 g Cu: - So: 0,0 g	En: 80,6 kcal Zs: 1,3 g Tz: 0,6 g Fe: 1,7 g Sz: 15,3 g Cu: 3,7 g So: 0,2 g	En: 36,5 kcal Zs: 0,4 g Tz: - Fe: 0,7 g Sz: 7,9 g Cu: - So: 0,0 g	En: 157,6 kcal Zs: 3,1 g Tz: 1,6 g Fe: 4,0 g Sz: 27,5 g Cu: 3,8 g So: 0,4 g	En: 101,3 kcal Zs: 2,3 g Tz: 1,5 g Fe: 3,1 g Sz: 3,1 g Cu: 15,8 g So: 0,2 g	En: 36,5 kcal Zs: 0,4 g Tz: - Fe: 0,7 g Sz: 7,9 g Cu: - So: 0,0 g	En: 82,5 kcal Zs: 4,5 g Tz: 3,0 g Fe: 4,7 g Sz: 5,8 g Cu: 4,2 g So: 0,1 g

## Ebéd - B

	<b>Rizs leves + glutén, tejféle, zeller</b>	<b>Csontleves cérnametéllel + 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 borsajó mártásban+ glutén, tejféle</b>	<b>Aranygaluska + glutén, tejféle, diófélék, tojás</b>	
	<b>Sóskamártás + glutén, tejféle</b>	<b>Csőtészta + glutén</b>	<b>Párolt rizs 1/2 adag + glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller</b>	<b>Vaníliás 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</b>	
Összetevők	En: 1008,6 kcal Zs: 39,6 g Tz: 2,4 g Fe: 31,3 g Sz: 127,3 g Cu: 42,4 g So: 5,8 g	En: 1033,5 kcal Zs: 32,3 g Tz: 2,9 g Fe: 45,1 g Sz: 136,5 g Cu: 9,9 g So: 4,6 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -	En: 1051,1 kcal Zs: 49,2 g Tz: 8,5 g Fe: 42,1 g Sz: 108,3 g Cu: 3,8 g So: 6,3 g	En: 1543,8 kcal Zs: 61,2 g Tz: 9,7 g Fe: 48,3 g Sz: 192,7 g Cu: 52,7 g So: 3,1 g

## Ebéd - A



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

# ÉTLAP

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

Idősek

Korcsoport: 70 év felett

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

2023.02.17. 14:11

2. / 3. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
---------	-------	------	--------	-----------	--------	---------	----------

## Ebéd - A

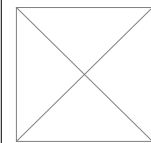
<b>Rizs leves + glutén, tejjéle, zeller</b>	<b>Csontleves cérnametéllel + glutén, tojás, zeller, hal, szója, tejjéle</b>	<b>Zöldségkrém leves + glutén, tejjéle, zeller, tojás</b>	<b>Tarhonya leves + glutén, tojás</b>	<b>Frankfurti leves+ glutén, tejjéle, szója</b>	<b>Magyaros zeller leves+ glutén, zeller</b>	<b>Zöldbab leves + glutén, tejjéle</b>
<b>Serpenyősburgonya kelbácsszal, galuskával+ glutén, tojás</b>	<b>Főtt sertéshús+</b>	<b>Tejfölös csirkeapró+ glutén, tejjéle, zeller</b>	<b>Fasírt + glutén, tojás</b>	<b>Burgonyás metélt + glutén, tojás</b>	<b>Sült hurka +</b>	<b>Csirkeszárny pörkölt +</b>
<b>Csemege uborka +</b>	<b>Alma mártás + glutén, tejjéle</b>	<b>Pirított bulgur + glutén, hal, szója, tejjéle, tojás, zeller</b>	<b>Szárzabab főzelék + glutén, tejjéle</b>	<b>Kenyér félbarna E+ glutén</b>	<b>Hagymás tört burgonya +</b>	<b>Párolt rizs + glutén, hal, szója, tejjéle, tojás, zeller</b>
<b>Kenyér félbarna E+ glutén</b>	<b>Pirított dara + glutén</b>	<b>Kenyér félbarna E+ glutén</b>	<b>Korpás kenyér (ebéd) + glutén</b>		<b>Kenyér félbarna E+ glutén</b>	<b>Csemege uborka +  Kenyér félbarna E+ glutén</b>
Összetevők En: 1126,9 kcal Zs: 40,3 g Tz: 23,0 g Fe: 39,1 g Sz: 124,7 g Cu: 3,3 g So: 7,8 g	En: 1473,2 kcal Zs: 20,8 g Tz: 1,6 g Fe: 39,2 g Sz: 135,6 g Cu: 30,5 g So: 3,7 g	En: 1033,8 kcal Zs: 32,8 g Tz: 4,5 g Fe: 44,1 g Sz: 145,5 g Cu: 5,8 g So: 4,9 g	En: 1301,8 kcal Zs: 57,3 g Tz: 4,7 g Fe: 49,1 g Sz: 139,3 g Cu: 5,9 g So: 7,2 g	En: 967,2 kcal Zs: 29,3 g Tz: 6,3 g Fe: 31,7 g Sz: 141,4 g Cu: 10,4 g So: 5,1 g	En: 593,3 kcal Zs: 10,7 g Tz: 1,5 g Fe: 15,0 g Sz: 105,5 g Cu: 0,2 g So: 3,2 g	En: 1273,2 kcal Zs: 54,3 g Tz: 9,4 g Fe: 42,0 g Sz: 145,4 g Cu: 5,6 g So: 9,2 g

## Uzsonna - A

<b>Sajtos pogácsa kg-os (f) + glutén, tejjéle, tojás</b>	<b>Szeletelt gouda sajt+ tejjéle</b>	<b>Főtt tojás + tojás</b>	<b>Mandarin +</b>	<b>Kacsa-, libaszír +</b>	<b>Krémtúró (90gr) + tejjéle</b>	<b>Nápolyi + diófélék, glutén, tejjéle, tojás</b>
	<b>Kenyér félbarna T,U+ glutén</b>	<b>Margarin + tejjéle</b>		<b>Kenyér félbarna T,U+ glutén</b>		
	<b>Retek hónapos +</b>	<b>Kenyér félbarna T,U+ glutén</b>		<b>Alma +</b>		
Összetevők En: 151,9 kcal Zs: 8,0 g Tz: 4,4 g Fe: 3,1 g Sz: 16,0 g Cu: 0,6 g So: 0,8 g	En: 220,1 kcal Zs: 4,9 g Tz: 3,0 g Fe: 10,1 g Sz: 32,6 g Cu: 0,3 g So: 1,1 g	En: 339,7 kcal Zs: 18,1 g Tz: 6,1 g Fe: 10,6 g Sz: 32,1 g Cu: 0,2 g So: 0,9 g	En: 31,6 kcal Zs: 0,6 g Tz: - Fe: 0,5 g Sz: 6,9 g Cu: - So: -	En: 387,3 kcal Zs: 20,9 g Tz: 0,2 g Fe: 5,5 g Sz: 42,3 g Cu: 0,1 g So: 0,8 g	En: 205,9 kcal Zs: 7,9 g Tz: - Fe: 13,6 g Sz: 3,4 g Cu: - So: -	En: 153,8 kcal Zs: 8,8 g Tz: 3,4 g Fe: 1,6 g Sz: 16,8 g Cu: 7,3 g So: 0,1 g

## Vacsora - A

<b>Császár szalonna +</b>	<b>Felvágott csirke sonka + szója</b>	<b>Tej + tejjéle</b>	<b>Fokhagymás apró pirított burgonyával+ mustár</b>	<b>Kockasajt + tejjéle</b>	<b>Poharas tej + tejjéle</b>	<b>Tepertőkrém +</b>
<b>Kenyér félbarna R,V+ glutén</b>	<b>Margarin + tejjéle</b>	<b>Kukorica kása +</b>	<b>Cékla saláta +</b>	<b>Kifli + glutén, tejjéle</b>	<b>Sajtos-bacon-ös csiga (f)+ glutén, tejjéle</b>	<b>Kenyér félbarna R,V+ glutén</b>
<b>Zöldhagyma +</b>	<b>Korpás kenyér (reggeli, vacsora) + glutén</b>					<b>Lilahagyma +</b>



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

# ÉTLAP

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

Idősek

Korcsoport: 70 év felett

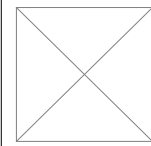
IKR Élelmezési program [V: 4.1.7.20] © Info-Set Kft.

2023.02.17. 14:11

3. / 3. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>Vacsora - A</b>							
Összetevők	En: 539,8 kcal Zs: 24,8 g Tz: 0,3 g Fe: 21,2 g Sz: 55,2 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g	En: 402,1 kcal Zs: 15,5 g Tz: 8,1 g Fe: 13,5 g Sz: 48,9 g Cu: 0,8 g So: 2,5 g	En: 457,3 kcal Zs: 11,4 g Tz: 0,2 g Fe: 17,9 g Sz: 66,6 g Cu: 18,8 g So: 2,1 g	En: 712,3 kcal Zs: 33,6 g Tz: 0,0 g Fe: 30,5 g Sz: 67,0 g Cu: 1,8 g So: 2,1 g	En: 184,9 kcal Zs: 4,8 g Tz: 2,9 g Fe: 5,7 g Sz: 28,6 g Cu: 2,4 g So: 0,8 g	En: 491,3 kcal Zs: 25,9 g Tz: 10,7 g Fe: 15,4 g Sz: 49,0 g Cu: 10,3 g So: 3,0 g	En: 643,5 kcal Zs: 38,2 g Tz: 0,3 g Fe: 13,7 g Sz: 55,4 g Cu: 0,5 g So: 1,3 g
SEnergia - A	2706,57 kcal	2955,72 kcal	2470,19 kcal	2736,35 kcal	2203,32 kcal	2014,51 kcal	2699,81 kcal
SEnergia - B	1008,6 kcal	1033,52 kcal	0 kcal	1051,13 kcal	1543,77 kcal	0 kcal	0 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.)

Idősek

Korcsoport: 70 év felett

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

2023.02.17. 14:12

1. / 3. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
---------	-------	------	--------	-----------	--------	---------	----------

## Reggeli - A

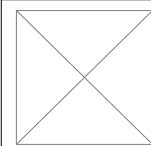
Tea +	Tejeskávé + tejféle, glutén	Tej + tejféle	Tea +	Tea +	Tea +	Tea +	Kakaó + tejféle, glutén
Szalámi (Túrista) +	Vaj + tejféle	Húspástétom	Körözött 50gr-os tömlős +	Olasz felvágott + szója	Felvágott bécsi + szója, tejféle	Sajtos rúd + glutén, tejféle	
Margarin + tejféle	Méz mini (reggeli)+	Kenyér félbarna R,V+ glutén	Kifli nagy + glutén, tejféle	Vajkrém magyaros + tejféle	Margarin delma joghurtos+ tejféle		
Magvas zsemle + glutén, szezám, szója	Briós + glutén, tejféle, tojás			Kenyér félbarna R,V+ glutén	Kenyér félbarna R,V+ glutén		
Összetevők	En: 566,3 kcal Zs: 28,4 g Tz: 11,8 g Fe: 11,6 g Sz: 65,1 g Cu: 30,3 g So: 2,2 g	En: 685,2 kcal Zs: 29,2 g Tz: 13,5 g Fe: 16,1 g Sz: 86,3 g Cu: 42,4 g So: 0,5 g	En: 465,4 kcal Zs: 10,0 g Tz: 0,3 g Fe: 19,2 g Sz: 70,5 g Cu: 17,7 g So: 1,3 g	En: 451,3 kcal Zs: 5,5 g Tz: 3,3 g Fe: 12,6 g Sz: 85,2 g Cu: 33,8 g So: 2,9 g	En: 584,2 kcal Zs: 20,7 g Tz: 8,7 g Fe: 13,2 g Sz: 84,2 g Cu: 29,7 g So: 1,7 g	En: 555,3 kcal Zs: 17,7 g Tz: 6,0 g Fe: 12,7 g Sz: 84,1 g Cu: 29,8 g So: 2,1 g	En: 484,5 kcal Zs: 19,8 g Tz: 5,5 g Fe: 16,3 g Sz: 58,0 g Cu: 37,8 g So: 1,0 g

## Tízórai - A

Sóspálcika + glutén, szezám, tejféle	Alma +	Müzli szelet + diófélék, földimogyoró, glutén, szója, tejféle	Ívólé 100%-os /alma/ +	Poharas tej + tejféle	Vajas pogácsa + glutén, tejféle, tojás	Vajkrém natúr + tejféle	
						Graham kenyér T,U+ glutén	Kápia paprika kg +
Összetevők	En: 171,4 kcal Zs: 1,8 g Tz: 0,6 g Fe: 5,4 g Sz: 32,9 g Cu: 1,9 g So: 1,6 g	En: 46,6 kcal Zs: 0,6 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 10,5 g Cu: - So: 0,0 g	En: 87,0 kcal Zs: 2,8 g Tz: 1,6 g Fe: 1,0 g Sz: 14,2 g Cu: 7,2 g So: 0,0 g	En: 147,2 kcal Zs: 0,3 g Tz: 0,3 g Fe: 0,3 g Sz: 36,2 g Cu: 34,6 g So: 0,0 g	En: 88,0 kcal Zs: 3,0 g Tz: 2,0 g Fe: 5,8 g Sz: 9,2 g Cu: 9,2 g So: 0,3 g	En: 361,9 kcal Zs: 16,0 g Tz: 8,5 g Fe: 7,0 g Sz: 45,0 g Cu: 1,7 g So: 2,5 g	En: 257,6 kcal Zs: 12,5 g Tz: 5,9 g Fe: 5,8 g Sz: 27,4 g Cu: 0,1 g So: 1,0 g

## Ebéd - B

Hamis gulyásleves + glutén, zeller, tojás	Málna krémleves + glutén, tejféle	Reszelt tészta leves + zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás	Paradicsom leves betűtészta + 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	
	Kenyér félbarna E+ glutén	Kenyér félbarna E+ glutén		



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

# ÉTLAP

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

Idősek

Korcsoport: 70 év felett

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

2023.02.17. 14:12

2. / 3. oldal

## Étkezés Hétfő Kedd Szerda Csütörtök Péntek Szombat Vasárnap

### Ebéd - B

Összetevők	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap						
En: 1255,2 kcal	Zs: 65,1 g	En: 1396,3 kcal	Zs: 49,8 g	En: 1074,8 kcal	Zs: 53,9 g	En: 1173,6 kcal	Zs: 42,6 g	En: 1676,1 kcal	Zs: 29,5 g	En: -	Zs: -	En: -	Zs: -
Tz: 19,1 g	Fe: 45,5 g	Tz: 4,8 g	Fe: 44,9 g	Tz: 17,4 g	Fe: 33,7 g	Tz: 7,8 g	Fe: 39,9 g	Tz: 2,0 g	Fe: 44,2 g	Tz: -	Fe: -	Tz: -	Fe: -
Sz: 119,9 g	Cu: 22,2 g	Sz: 185,1 g	Cu: 51,2 g	Sz: 103,0 g	Cu: 3,6 g	Sz: 154,4 g	Cu: 38,5 g	Sz: 209,3 g	Cu: 51,7 g	Sz: -	Cu: -	Sz: -	Cu: -
So: 6,5 g		So: 3,9 g		So: 10,6 g		So: 6,2 g		So: 2,6 g		So: -		So: -	

### Ebéd - A

Összetevők	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap						
En: 1148,5 kcal	Zs: 42,1 g	En: 1387,0 kcal	Zs: 29,3 g	En: 1344,1 kcal	Zs: 41,2 g	En: 1085,1 kcal	Zs: 21,1 g	En: 1551,1 kcal	Zs: 33,6 g	En: 1429,8 kcal	Zs: 65,6 g	En: 1285,2 kcal	Zs: 33,0 g
Tz: 7,8 g	Fe: 48,9 g	Tz: 3,9 g	Fe: 51,4 g	Tz: 3,7 g	Fe: 54,5 g	Tz: 2,4 g	Fe: 49,6 g	Tz: 4,0 g	Fe: 35,8 g	Tz: 5,5 g	Fe: 27,7 g	Tz: 2,4 g	Fe: 38,8 g
Sz: 137,5 g	Cu: 5,8 g	Sz: 223,6 g	Cu: 50,4 g	Sz: 182,2 g	Cu: 3,3 g	Sz: 177,8 g	Cu: 38,0 g	Sz: 180,6 g	Cu: 42,5 g	Sz: 190,1 g	Cu: 37,4 g	Sz: 113,9 g	Cu: 7,3 g
So: 5,8 g		So: 4,7 g		So: 7,5 g		So: 4,0 g		So: 5,4 g		So: 3,4 g		So: 6,8 g	

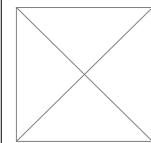
### Uzsonna - A

Összetevők	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap						
En: 62,7 kcal	Zs: 2,3 g	En: 340,7 kcal	Zs: 20,3 g	En: 46,6 kcal	Zs: 0,6 g	En: 70,2 kcal	Zs: 0,7 g	En: 210,7 kcal	Zs: 0,2 g	En: 101,3 kcal	Zs: 2,3 g	En: 140,3 kcal	Zs: 8,6 g
Tz: -	Fe: 0,9 g	Tz: 0,2 g	Fe: 4,9 g	Tz: -	Fe: 0,6 g	Tz: -	Fe: 1,3 g	Tz: -	Fe: 2,6 g	Tz: 1,5 g	Fe: 3,1 g	Tz: 5,0 g	Fe: 2,1 g
Sz: 12,8 g	Cu: -	Sz: 31,8 g	Cu: 0,1 g	Sz: 10,5 g	Cu: -	Sz: 14,4 g	Cu: -	Sz: 48,4 g	Cu: -	Sz: 3,1 g	Cu: 15,8 g	Sz: 12,8 g	Cu: 12,6 g
So: 0,0 g		So: 0,8 g		So: 0,0 g		So: -		So: 0,1 g		So: 0,2 g		So: 0,1 g	

### Vacsora - A

Összetevők	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap						
En: 1255,2 kcal	Zs: 65,1 g	En: 1396,3 kcal	Zs: 49,8 g	En: 1074,8 kcal	Zs: 53,9 g	En: 1173,6 kcal	Zs: 42,6 g	En: 1676,1 kcal	Zs: 29,5 g	En: -	Zs: -	En: -	Zs: -
Tz: 19,1 g	Fe: 45,5 g	Tz: 4,8 g	Fe: 44,9 g	Tz: 17,4 g	Fe: 33,7 g	Tz: 7,8 g	Fe: 39,9 g	Tz: 2,0 g	Fe: 44,2 g	Tz: -	Fe: -	Tz: -	Fe: -
Sz: 119,9 g	Cu: 22,2 g	Sz: 185,1 g	Cu: 51,2 g	Sz: 103,0 g	Cu: 3,6 g	Sz: 154,4 g	Cu: 38,5 g	Sz: 209,3 g	Cu: 51,7 g	Sz: -	Cu: -	Sz: -	Cu: -
So: 6,5 g		So: 3,9 g		So: 10,6 g		So: 6,2 g		So: 2,6 g		So: -		So: -	





Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

# ÉTLAP

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

Idősek

Korcsoport: 70 év felett

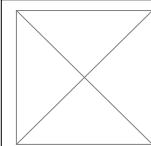
IKR Élelmezési program [V: 4.1.7.20] © Info-Set Kft.

2023.02.17. 14:12

3. / 3. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>Vacsora - A</b>				<b>Uborka +</b>	<b>Kenyér félbarna R,V+ glutén</b>	<b>Paradicsom +</b>	<b>Kenyér félbarna R,V+ glutén</b>
Összetevők	En: 1013,2 kcal Zs: 22,6 g Tz: 2,3 g Fe: 34,4 g Sz: 155,4 g Cu: 0,9 g So: 3,7 g	En: 686,3 kcal Zs: 43,3 g Tz: 1,3 g Fe: 24,7 g Sz: 43,9 g Cu: 3,5 g So: 2,4 g	En: 639,6 kcal Zs: 13,5 g Tz: 0,5 g Fe: 20,5 g Sz: 105,8 g Cu: 68,3 g So: 2,3 g	En: 428,2 kcal Zs: 14,7 g Tz: 0,3 g Fe: 16,3 g Sz: 53,8 g Cu: 0,2 g So: 2,6 g	En: 439,9 kcal Zs: 16,4 g Tz: 6,2 g Fe: 17,2 g Sz: 53,6 g Cu: 0,3 g So: 1,3 g	En: 357,9 kcal Zs: 8,6 g Tz: 3,9 g Fe: 23,6 g Sz: 55,5 g Cu: 0,6 g So: 4,2 g	En: 461,3 kcal Zs: 20,5 g Tz: 13,4 g Fe: 12,3 g Sz: 54,9 g Cu: 0,5 g So: 2,4 g
SEnergia - A	2962,21 kcal	3145,68 kcal	2582,66 kcal	2181,93 kcal	2873,86 kcal	2806,01 kcal	2628,81 kcal
SEnergia - B	1255,21 kcal	1396,31 kcal	1074,84 kcal	1173,59 kcal	1676,12 kcal	0 kcal	0 kcal

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



Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
---------	-------	------	--------	-----------	--------	---------	----------

## Reggeli - A

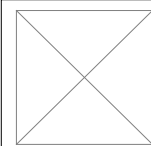
Tea +	Tej + tejféle	Tea +	Tej + tejféle	Tea +	Tej + tejféle	Tea +	Tea +
Felvágott tavaszi + glutén, szója	Sajtos-bacon-ös csiga (f)+ glutén, tejféle	Löncs felvágott + szója	Eper lekvár +	Tojásrántotta + tojás	Párizsi felvágott (sertés) + tojás	Körözött házi + tejféle	Körözött házi + tejféle
Szundi + glutén, szezámmag, tejféle		Vaj + tejféle	Margarin + tejféle	Kenyér félbarna R,V+ glutén	Margarin ráma+ tejféle	Zsemle (mákkal szórt) + glutén	Zsemle (mákkal szórt) + glutén
		Graham kenyér T,U+ glutén	Briós + glutén, tejféle, tojás		Kenyér félbarna R,V+ glutén		
Összetevők	En: 488,4 kcal Zs: 8,5 g Tz: 7,1 g Fe: 12,3 g Sz: 90,0 g Cu: 32,2 g So: 1,5 g	En: 607,9 kcal Zs: 32,1 g Tz: 8,7 g Fe: 20,8 g Sz: 57,3 g Cu: 18,6 g So: 2,8 g	En: 507,5 kcal Zs: 26,0 g Tz: 16,1 g Fe: 8,6 g Sz: 56,2 g Cu: 30,1 g So: 1,7 g	En: 613,0 kcal Zs: 25,4 g Tz: 7,8 g Fe: 16,1 g Sz: 76,6 g Cu: 49,2 g So: 0,5 g	En: 856,1 kcal Zs: 44,2 g Tz: 4,1 g Fe: 25,8 g Sz: 84,0 g Cu: 29,6 g So: 3,5 g	En: 572,0 kcal Zs: 19,9 g Tz: 8,7 g Fe: 12,4 g Sz: 83,3 g Cu: 29,8 g So: 2,0 g	En: 470,5 kcal Zs: 6,7 g Tz: 2,6 g Fe: 15,0 g Sz: 84,5 g Cu: 31,7 g So: 1,6 g

## Tízórai - A

Vajkrém magyaros + tejféle	Kefir + tejféle	Főtt tojás + tojás	Kalács (tízórai)+ glutén, tejféle, tojás	Müzli szelet + diófélék, földimogyoró, glutén, szója, tejféle	Gyümölcs joghurt + tejféle	Szundi + glutén, szezámmag, tejféle	
Kenyér félbarna T,U+ glutén							
Összetevők	En: 257,6 kcal Zs: 11,8 g Tz: 5,1 g Fe: 4,9 g Sz: 31,9 g Cu: 0,1 g So: 0,8 g	En: 82,5 kcal Zs: 4,5 g Tz: 3,0 g Fe: 4,7 g Sz: 5,8 g Cu: 4,2 g So: 0,1 g	En: 71,6 kcal Zs: 5,0 g Tz: - Fe: 5,7 g Sz: 0,3 g Cu: - So: 0,1 g	En: 157,6 kcal Zs: 3,1 g Tz: 1,6 g Fe: 4,0 g Sz: 27,5 g Cu: 3,8 g So: 0,4 g	En: 87,0 kcal Zs: 2,8 g Tz: 1,6 g Fe: 1,0 g Sz: 14,2 g Cu: 7,2 g So: 0,0 g	En: 101,3 kcal Zs: 2,3 g Tz: 1,5 g Fe: 3,1 g Sz: 3,1 g Cu: 15,8 g So: 0,2 g	En: 295,9 kcal Zs: 2,8 g Tz: 1,4 g Fe: 8,9 g Sz: 58,3 g Cu: 2,5 g So: 0,6 g

## Ebéd - B

Kömény leves + glutén, tejféle	Tavaszi zöldség leves + zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás	Húsleves cérnametéltel+ glutén, tojás, zeller, hal, szója, tejféle	Sajtkrém leves + glutén, tejféle	Savanyú burgonya leves glutén, húsleves	
Zsemlekocka +	Csirkemájás csirkeapró +	Főtt sertéshús+	Töltött fasírt + glutén, tojás	Dereye túrós + glutén, tejféle, tojás	
Rakott burgonya + tejféle, tojás	Pritaminos bulgur+ glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	Meggy mártás + glutén, tejféle	Burgonyapüré + tejféle	Kenyér félbarna E+ glutén	
Csemege uborka +	Kenyér félbarna E+ glutén	Kuszkusz 1/2 adag + glutén, zeller	Káposzta saláta +		
Kenyér félbarna E+ glutén		Kenyér félbarna E+ glutén	Korpás kenyér (ebéd) + glutén		
Összetevők	En: 1302,9 kcal Zs: 66,5 g Tz: 20,8 g Fe: 42,3 g Sz: 107,6 g Cu: 2,7 g So: 8,4 g	En: 1017,0 kcal Zs: 35,2 g Tz: 4,7 g Fe: 46,6 g Sz: 134,2 g Cu: 2,7 g So: 6,4 g	En: 1589,8 kcal Zs: 18,6 g Tz: 1,3 g Fe: 44,2 g Sz: 162,4 g Cu: 30,6 g So: 2,6 g	En: 1436,6 kcal Zs: 76,5 g Tz: 12,6 g Fe: 51,9 g Sz: 126,1 g Cu: 18,1 g So: 8,2 g	En: 1662,8 kcal Zs: 38,5 g Tz: 5,5 g Fe: 50,1 g Sz: 189,3 g Cu: 18,4 g So: 3,9 g



Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
---------	-------	------	--------	-----------	--------	---------	----------

## Ebéd - A

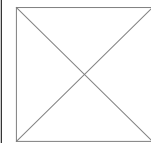
<b>Kömény leves + glutén, tejféle</b>	<b>Tavaszi zöldség leves + zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás</b>	<b>Húsleves cérnametél+ glutén, tojás, zeller, hal, szója, tejféle</b>	<b>Sajtkrém leves + glutén, tejféle</b>	<b>Savanyú burgonya leves glutén, húsleves</b>	<b>Csontleves gazdagon + glutén, tojás, zeller, hal, szója, tejféle</b>	<b>Zellerkrém leves + glutén, tejféle, zeller, tojás</b>	
<b>Zsemlekočka +</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>Toroskáposzta +</b>	<b>Pusztai pecsenye + glutén, tejféle, 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>Kenyér félbarna E+ glutén</b>	<b>Pritaminos bulgur+ glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller</b>	
<b>Paradicsomos káposzta + glutén</b>	<b>Kenyér félbarna E+ glutén</b>		<b>Korpás kenyér (ebéd) + glutén</b>			<b>Kenyér félbarna E+ glutén</b>	
<b>Kenyér félbarna E+ glutén</b>							
Összetevők	En: 1618,0 kcal Zs: 42,5 g Tz: 4,3 g Fe: 40,0 g Sz: 106,9 g Cu: 39,8 g So: 5,1 g	En: 1334,5 kcal Zs: 25,6 g Tz: 2,4 g Fe: 35,0 g Sz: 114,0 g Cu: 3,7 g So: 7,9 g	En: 1063,4 kcal Zs: 47,7 g Tz: 4,4 g Fe: 45,0 g Sz: 108,4 g Cu: 2,6 g So: 6,3 g	En: 1331,5 kcal Zs: 64,5 g Tz: 14,0 g Fe: 69,4 g Sz: 116,0 g Cu: 5,2 g So: 2,7 g	En: 1576,2 kcal Zs: 41,2 g Tz: 4,2 g Fe: 44,6 g Sz: 165,2 g Cu: 34,3 g So: 6,1 g	En: 1240,2 kcal Zs: 23,9 g Tz: 1,6 g Fe: 38,0 g Sz: 58,0 g Cu: 0,5 g So: 4,4 g	En: 1337,0 kcal Zs: 58,8 g Tz: 7,5 g Fe: 49,5 g Sz: 154,0 g Cu: 2,4 g So: 6,0 g

## Uzsonna - A

<b>Csokoládé (szelet) + diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, szója, tejféle</b>	<b>Halpástétom + tejféle, mustár, tojás</b>	<b>Zöldfűszeres fetakrém+ tejféle</b>	<b>Alma +</b>	<b>Banán +</b>	<b>Sajtos pogácsa kg-os (f) + glutén, tejféle, tojás</b>	<b>Nápolyi + diófélék, glutén, tejféle, tojás</b>	
	<b>Korpás kenyér (tizó,uzs) + glutén</b>	<b>Korpás kenyér (tizó,uzs) + glutén</b>					
Összetevők	En: 140,3 kcal Zs: 8,6 g Tz: 5,0 g Fe: 2,1 g Sz: 12,8 g Cu: 12,6 g So: 0,1 g	En: 390,0 kcal Zs: 69,7 g Tz: 1,3 g Fe: 19,4 g Sz: 30,0 g Cu: 0,9 g So: 0,9 g	En: 242,0 kcal Zs: 9,6 g Tz: 4,6 g Fe: 7,5 g Sz: 29,6 g Cu: 1,0 g So: 1,0 g	En: 46,6 kcal Zs: 0,6 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 10,5 g Cu: - So: 0,0 g	En: 210,7 kcal Zs: 0,2 g Tz: - Fe: 2,6 g Sz: 48,4 g Cu: - So: 0,1 g	En: 151,9 kcal Zs: 8,0 g Tz: 4,4 g Fe: 3,1 g Sz: 16,0 g Cu: 0,6 g So: 0,8 g	En: 153,8 kcal Zs: 8,8 g Tz: 3,4 g Fe: 1,6 g Sz: 16,8 g Cu: 7,3 g So: 0,1 g

## Vacsora - A

<b>Tea +</b>	<b>Felvágott cigánysonka +</b>	<b>Párizsi csirkemell + glutén, tojás</b>	<b>Milánész + tejféle, glutén</b>	<b>Szalámi (Ausztria) +</b>	<b>Abált szalonna +</b>	<b>Tej + tejféle</b>
<b>Hot-dog + mustár, szója, glutén, tejféle</b>	<b>Vajkrém natúr + tejféle</b>	<b>Burgonyapüré + tejféle</b>		<b>Szeletelt gouda sajt+ tejféle</b>	<b>Kenyér félbarna R,V+ glutén</b>	<b>Croissant (sonkás)+ glutén, tejféle</b>
	<b>Zsemle + glutén</b>			<b>Margarin flóra leight+</b>	<b>Zöldhagyma +</b>	
				<b>Kenyér félbarna R,V+ glutén</b>		



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

# ÉTLAP

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

Idősek

Korcsoport: 70 év felett

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

2023.02.17. 14:12

3. / 3. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>Vacsora - A</b>							
Összetevők	En: 599,1 kcal Zs: 20,9 g Tz: 8,2 g Fe: 19,6 g Sz: 82,6 g Cu: 33,0 g So: 1,9 g	En: 412,6 kcal Zs: 15,5 g Tz: 6,8 g Fe: 13,1 g Sz: 52,8 g Cu: 1,1 g So: 2,5 g	En: 607,4 kcal Zs: 22,0 g Tz: 6,2 g Fe: 28,7 g Sz: 72,6 g Cu: 5,5 g So: 7,5 g	En: 912,5 kcal Zs: 44,7 g Tz: 2,0 g Fe: 38,7 g Sz: 86,1 g Cu: 5,5 g So: 0,9 g	En: 559,1 kcal Zs: 28,4 g Tz: 10,6 g Fe: 20,1 g Sz: 53,8 g Cu: 0,7 g So: 2,9 g	En: 709,8 kcal Zs: 45,8 g Tz: 19,3 g Fe: 16,2 g Sz: 55,2 g Cu: 0,3 g So: 4,2 g	En: 643,8 kcal Zs: 30,6 g Tz: 11,4 g Fe: 19,0 g Sz: 68,7 g Cu: 22,3 g So: 2,1 g
SEnergia - A	3103,27 kcal	2827,44 kcal	2491,88 kcal	3061,12 kcal	3289,07 kcal	2775,21 kcal	2901,02 kcal
SEnergia - B	1302,91 kcal	1016,98 kcal	1589,77 kcal	1436,6 kcal	1662,77 kcal	0 kcal	0 kcal

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