

Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

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

Iskola

Korcsoport: 7 - 10 év

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

2023.02.17. 14:13

1. / 2. oldal

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

Reggeli - A

Tea +	Tejeskávé + tejféle, glutén	Tej + tejféle	Tea +	Tea +
Szalámi (Ausztria) +	Főtt tojás + tojás	Felvágott cigánysonka +	Halpástétom + tejféle, mustár, tojás	Főtt virsli + szója
Margarin delma+	Margarin ráma /vajízű/+ tejféle	Vajkrém natúr + tejféle	Uborka +	Mustár + mustár
Kenyér félbarna R,V,+ glutén	Kenyér félbarna R,V,+ glutén	Korpás kenyér (reggeli, vacsora) + glutén	Kenyér félbarna R,V,+ glutén	Kenyér félbarna R,V,+ glutén
	Retek kg-os +			

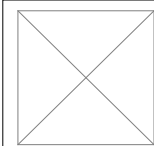
Összetevők:	En: 352,4 kcal Zs: 11,9 g Tz: 4,2 g Fe: 9,2 g Sz: 50,5 g Cu: 13,1 g So: 1,6 g	En: 527,2 kcal Zs: 21,4 g Tz: 4,7 g Fe: 19,6 g Sz: 61,0 g Cu: 22,7 g So: 1,0 g	En: 409,2 kcal Zs: 16,6 g Tz: 4,5 g Fe: 15,9 g Sz: 45,7 g Cu: 12,0 g So: 1,4 g	En: 456,2 kcal Zs: 67,8 g Tz: 1,3 g Fe: 18,9 g Sz: 51,7 g Cu: 13,6 g So: 1,1 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
-------------	--	---	---	---	---

Tízórai - A

Tej + tejféle	Tej + tejféle	Kakaó + tejféle, glutén	Ívólé 100%-os /alma/ +	Tea +	
Diákrúd + glutén, tejféle	Korpás kifli + glutén	Kalács (tízórai)+ glutén, tejféle, tojás	Tejfölös-túró + tejféle	Parizer krém + tejféle	
			Kenyér félbarna T,U+ glutén	Kukoricás kenyér + glutén	
Összetevők:	En: 263,0 kcal Zs: 7,3 g Tz: 0,6 g Fe: 12,0 g Sz: 35,2 g Cu: 12,1 g So: 0,8 g	En: 277,5 kcal Zs: 9,9 g Tz: - Fe: 12,8 g Sz: 34,1 g Cu: 11,7 g So: -	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	En: 349,6 kcal Zs: 3,8 g Tz: 1,3 g Fe: 10,4 g Sz: 66,9 g Cu: 24,6 g So: 1,0 g	En: 307,4 kcal Zs: 10,0 g Tz: 4,8 g Fe: 6,2 g Sz: 41,2 g Cu: 13,0 g So: 1,1 g

Ebéd - A

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



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

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

Iskola

Korcsoport: 7 - 10 év

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

2023.02.17. 14:13

2. / 2. oldal

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

Ebéd - A

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
-------------	--	--	---	--	--

Uzsonna - A

Pizzás szendvicsskrém +
tejféle, szója

Graham kenyér T,U+
glutén

Uborka +

Sajtkrém +
tejféle

Retek kg-os +

Magvas kenyér T,U +
glutén, szezám, szója

Kacsa-, libazsír +

Zöldpaprika kg +

Korpás kenyér (tizó,uzs) +
glutén

Teljes kiörlésű édeskeksz +
glutén

Kockasajt +
tejféle

Magvas kifli +
glutén, szezám, szója

Összetevők:	En: 215,4 kcal Zs: 8,0 g Tz: 4,2 g Fe: 6,6 g Sz: 26,0 g Cu: 0,3 g So: 1,2 g	En: 197,2 kcal Zs: 108,9 g Tz: 2,1 g Fe: 7,3 g Sz: 31,6 g Cu: 1,1 g So: 1,4 g	En: 299,4 kcal Zs: 16,5 g Tz: 0,2 g Fe: 5,1 g Sz: 29,4 g Cu: 0,2 g So: 0,8 g	En: 501,0 kcal Zs: 239,3 g Tz: 118,0 g Fe: 61,0 g Sz: 621,0 g Cu: 232,0 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
-------------	--	--	---	--	--

Vacsora - A

Grill csirkecomb +
glutén, tojás, zeller

Zöldséges köles+
zeller

Kenyér félbarna R,V+
glutén

Tea +

Szendvics (tojásnélküli) +

Lecsós sertésszelet +
glutén

Pirított bulgur +
glutén, hal, szója, tejféle, tojás,
zeller

Kenyér félbarna R,V+
glutén

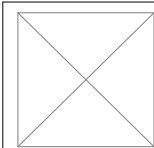
Tea +

Péklángos +
tejféle, glutén, szója

Összetevők:	En: 857,7 kcal Zs: 34,3 g Tz: 6,4 g Fe: 38,4 g Sz: 96,3 g Cu: 1,3 g So: 2,8 g	En: 52,9 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 13,1 g Cu: 12,8 g So: -	En: 855,5 kcal Zs: 25,3 g Tz: 2,5 g Fe: 37,1 g Sz: 121,3 g Cu: 1,4 g So: 4,2 g	En: 430,9 kcal Zs: 21,7 g Tz: 2,2 g Fe: 13,3 g Sz: 44,1 g Cu: 13,6 g So: 1,6 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
-------------	--	--	---	---	--

S Energia - A	2523,31 kcal	2099,53 kcal	2620,51 kcal	2377,59 kcal	1745,44 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

Korcsoport: 7 - 10 év

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

2023.02.17. 14:13

1. / 2. oldal

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

Reggeli - A

Tea +

Hagymás tojásrántotta +
tojás

Kenyér félbarna R,V+
glutén

Összetevők: En: 657,1 kcal Zs: 40,2 g
Tz: 4,0 g Fe: 19,2 g
Sz: 51,3 g Cu: 12,9 g
So: 2,5 g

Tea +

Főtt kolbász +

Ketchup +

Kenyér félbarna R,V+
glutén

En: 497,8 kcal Zs: 22,3 g
Tz: 9,1 g Fe: 21,1 g
Sz: 51,0 g Cu: 13,3 g
So: 2,8 g

Szerda

En: - Zs: -
Tz: - Fe: -
Sz: - Cu: -
So: -

Tejeskávé +

tejféle, glutén

Eper lekvár +

Margarin +

tejféle

Kalács (reggeli)+
glutén, tejféle, tojás

En: 505,9 kcal Zs: 18,8 g
Tz: 6,1 g Fe: 11,7 g
Sz: 70,5 g Cu: 46,5 g
So: 0,4 g

Tea +

Kenőmájás +

Kenyér félbarna R,V+
glutén

Retek kg-os +

En: 325,6 kcal Zs: 7,7 g
Tz: 0,2 g Fe: 10,4 g
Sz: 51,2 g Cu: 12,9 g
So: 1,6 g

Tízórai - A

Tej +

tejféle

Vajkrém magyaros +
tejféle

Kenyér félbarna T,U+
glutén

Összetevők: En: 414,3 kcal Zs: 15,4 g
Tz: 4,0 g Fe: 13,7 g
Sz: 52,6 g Cu: 11,8 g
So: 1,0 g

Tea +

Szalámikrém (diákcsem.) +

tejféle

Korpás kenyér (tizó,uzs) +
glutén

En: 339,7 kcal Zs: 14,5 g
Tz: 6,4 g Fe: 8,4 g
Sz: 42,0 g Cu: 13,1 g
So: 1,0 g

Tea +

Tojáskrém +

tejféle, mustár, tojás

Kenyér félbarna T,U+
glutén

Retek hónapos +

En: 366,6 kcal Zs: 11,2 g
Tz: 4,0 g Fe: 9,5 g
Sz: 55,1 g Cu: 13,2 g
So: 1,1 g

Gyümölcs joghurt +

tejféle

Kifli +

glutén, tejféle

En: 239,7 kcal Zs: 3,5 g
Tz: 2,1 g Fe: 7,2 g
Sz: 29,6 g Cu: 16,9 g
So: 0,9 g

Ebéd - A

Rizs leves +

glutén, tejféle, zeller

Serpenyősburgonya

kolbász, tojás, zeller, zöldek, zöldek, zöldek

Csemege uborka +

Kenyér félbarna E+

glutén

Csontleves cérnametéllel +

glutén, tojás, zeller, hal, szója,

tejféle

Főtt sertéshús+

Alma mártás +

glutén, tejféle

Pirított dara +

glutén

Kenyér félbarna E+

glutén

Tarhonya leves +

glutén, tojás, zeller

Fasírt +

glutén, tojás

Szárazbab főzelék +

glutén, tejféle

Korpás kenyér (ebéd) +

glutén

Frankfurti leves+

glutén, tejféle, szója

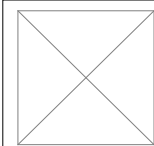
Burgonyás metélt +

glutén, tojás

Kenyér félbarna E+

glutén

Alma +



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

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

Iskola

Korcsoport: 7 - 10 év

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

2023.02.17. 14:13

2. / 2. oldal

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

Ebéd - A

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

Uzsonna - A

**Kockasajt +
tejféle**

**Magvas kenyér T,U +
glutén, szezámmag, szója**

**Kefír +
tejféle**

**Korpás kifli +
glutén**

**Túrós batyu +
glutén, tejféle, tojás**

**Sonka felvágott +
szója**

**Vajkrém natúr +
tejféle**

**Kenyer félbarna T,U+
glutén**

Összetevők:	En: 196,6 kcal Tz: 2,5 g Sz: 31,6 g So: 1,3 g	Zs: 4,3 g Fe: 6,3 g Cu: 1,4 g	En: 223,6 kcal Tz: 3,0 g Sz: 28,3 g So: 0,1 g	Zs: 8,2 g Fe: 9,9 g Cu: 4,2 g	En: - Tz: - Sz: - So: -	Zs: - Fe: - Cu: -	En: 264,0 kcal Tz: 7,0 g Sz: 28,6 g So: 0,5 g	Zs: 13,2 g Fe: 6,2 g Cu: 5,3 g	En: 300,9 kcal Tz: 4,4 g Sz: 41,3 g So: 1,6 g	Zs: 10,4 g Fe: 9,1 g Cu: 0,2 g
-------------	--	-------------------------------------	--	-------------------------------------	----------------------------------	-------------------------	--	--------------------------------------	--	--------------------------------------

Vacsora - A

Tea +

**Felvágott bécsi +
szója, tejféle**

**Margarin +
tejféle**

**Zsemle szezámmagos+
glutén, szezámmag, tejféle**

**Fokhagymás apró pirított
buntyával+**

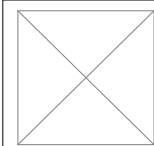
Cékla saláta +

**Kenyer félbarna R,V+
glutén**

Összetevők:	En: 334,1 kcal Tz: 7,1 g Sz: 39,2 g So: 1,2 g	Zs: 16,5 g Fe: 6,6 g Cu: 13,3 g	En: - Tz: - Sz: - So: -	Zs: - Fe: - Cu: -	En: - Tz: - Sz: - So: -	Zs: - Fe: - Cu: -	En: 769,1 kcal Tz: 0,2 g Sz: 96,5 g So: 2,5 g	Zs: 26,6 g Fe: 30,0 g Cu: 1,1 g	En: - Tz: - Sz: - So: -	Zs: - Fe: - Cu: -
-------------	--	---------------------------------------	----------------------------------	-------------------------	----------------------------------	-------------------------	--	---------------------------------------	----------------------------------	-------------------------

S Energia - A	2500,08 kcal	2286,38 kcal	0 kcal	2785,82 kcal	1722,55 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. 12. hét (2023.03.20. - 2023.03.26.)

Iskola

Korcsoport: 7 - 10 év

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

2023.02.17. 14:14

1. / 2. oldal

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

Reggeli - A

Tea +	Tejeskávé + tejféle, glutén	Tej + tejféle	Tea +	Tea +
Főtt tojás + tojás	Vaj + tejféle	Lángos (sajtos-tejfölös) + glutén, tejféle	Krémtúró (90gr) + tejféle	Olasz felvágott + szója
Szalámi (Túrista) +	Méz mini (tízórai)+		Kifli nagy +	Vajkrém magyaros + tejféle
Margarin + tejféle	Kalács (reggeli)+ glutén, tejféle, tojás			Kenyér félbarna R,V+ glutén
Kenyér félbarna R,V+ glutén				

Összetevők:	En: 466,2 kcal Zs: 22,0 g Tz: 7,6 g Fe: 14,2 g Sz: 51,3 g Cu: 13,1 g So: 1,6 g	En: 489,9 kcal Zs: 22,4 g Tz: 10,9 g Fe: 11,6 g Sz: 58,4 g Cu: 26,3 g So: 0,4 g	En: 590,5 kcal Zs: 23,0 g Tz: 0,8 g Fe: 22,9 g Sz: 69,8 g Cu: 11,9 g So: 0,2 g	En: 258,8 kcal Zs: 7,9 g Tz: - Fe: 13,6 g Sz: 16,5 g Cu: 12,8 g So: -	En: 370,4 kcal Zs: 14,1 g Tz: 6,0 g Fe: 8,6 g Sz: 50,8 g Cu: 12,9 g So: 1,2 g
-------------	---	--	---	--	--

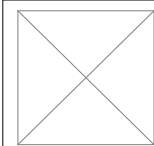
Tízórai - A

Tej + tejféle	Tej + tejféle	Kakaó + tejféle, glutén	Tej + tejféle	Tea +
Kakaós csiga + glutén, tejféle, tojás	Sonkakrém (sertés)+ tejféle, szója	Briós + glutén, tejféle, tojás	Tojáskrém + tejféle, mustár, tojás	Körözött 50gr-os tömlős +
	Korpás kenyér (tizó,uzs) + glutén		Korpás kenyér (tizó,uzs) + glutén	Korpás kenyér (tizó,uzs) + glutén

Összetevők:	En: 391,5 kcal Zs: 16,6 g Tz: 5,5 g Fe: 11,6 g Sz: 46,5 g Cu: 26,1 g So: 0,5 g	En: 363,4 kcal Zs: 14,5 g Tz: 3,9 g Fe: 14,4 g Sz: 40,8 g Cu: 12,0 g So: 1,2 g	En: 373,7 kcal Zs: 10,1 g Tz: 1,9 g Fe: 12,8 g Sz: 55,4 g Cu: 27,6 g So: 0,5 g	En: 392,8 kcal Zs: 17,3 g Tz: 4,0 g Fe: 15,2 g Sz: 41,0 g Cu: 12,1 g So: 0,9 g	En: 227,4 kcal Zs: 2,1 g Tz: 1,2 g Fe: 7,0 g Sz: 42,9 g Cu: 14,0 g So: 1,6 g
-------------	---	---	---	---	---

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
Dubarry sertés szelet + glutén, tejféle, tojás	Rántott csirkemell+ glutén, tojás	Temesvári sertésborda + glutén, tejféle	Búbos hús (csirkemell)+ glutén, tejféle, tojás	Derelye izes + glutén
Petrezselymes burgonya +	Rizi-bizi + zeller	Galuska + glutén, tojás	Zöldséges bulgur + glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	Kenyér félbarna E+ glutén
Kenyér félbarna E+ glutén	Káposzta saláta + Kenyér félbarna E+ glutén	Kenyér félbarna E+ glutén	Kenyér félbarna E+ glutén	Narancs +



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

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

Iskola

Korcsoport: 7 - 10 év

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

2023.02.17. 14:14

2. / 2. oldal

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

Ebéd - A

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

Uzsonna - A

Zala felvágott +
szója

Margarin +
tejféle

Graham kenyér T,U+
glutén

Retek hónapos +

Kockasajt +
tejféle

Kifli +
glutén, tejféle

Parizer krém +
tejféle

Korpás kenyér (tizó,uzs) +
glutén

Uborka +

Ívólé 100%-os /alma/ +

Vajaspogácsa +
glutén, tejféle, tojás

Sajtos rúd +
glutén, tejféle

Összetevők:	En: 273,4 kcal Tz: 7,0 g Sz: 25,6 g So: 1,1 g	Zs: 14,1 g Fe: 7,9 g Cu: 0,2 g	En: 184,9 kcal Tz: 2,9 g Sz: 28,6 g So: 0,8 g	Zs: 4,8 g Fe: 5,7 g Cu: 2,4 g	En: 241,6 kcal Tz: 4,5 g Sz: 29,2 g So: 1,1 g	Zs: 10,0 g Fe: 6,6 g Cu: 0,3 g	En: 282,1 kcal Tz: 4,5 g Sz: 47,4 g So: 1,3 g	Zs: 8,2 g Fe: 3,7 g Cu: 24,6 g	En: 189,9 kcal Tz: 5,5 g Sz: 20,0 g So: 1,0 g	Zs: 10,0 g Fe: 3,9 g Cu: 0,8 g
-------------	--	--------------------------------------	--	-------------------------------------	--	--------------------------------------	--	--------------------------------------	--	--------------------------------------

Vacsora - A

Tea +

Hamburger +
tejféle, glutén, mustár

Vagdalt (sertés húsból)+
glutén, tojás

Francia saláta +
tejféle, mustár, tojás

Kenyér félbarna R,V+
glutén

Tejbedara +
glutén, tejféle

Kakaó szórát +

Poharas tej +
tejféle

Kenőmájas +

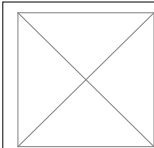
Kenyér félbarna R,V+
glutén

Uborka +

Összetevők:	En: 289,0 kcal Tz: 1,1 g Sz: 42,7 g So: 1,3 g	Zs: 7,9 g Fe: 10,2 g Cu: 14,3 g	En: 698,8 kcal Tz: 1,5 g Sz: 71,8 g So: 2,8 g	Zs: 33,4 g Fe: 22,2 g Cu: 3,0 g	En: 550,8 kcal Tz: 0,4 g Sz: 89,0 g So: 2,0 g	Zs: 12,2 g Fe: 18,5 g Cu: 55,5 g	En: 354,2 kcal Tz: 2,2 g Sz: 46,7 g So: 1,8 g	Zs: 10,5 g Fe: 15,6 g Cu: 9,3 g	En: - Tz: - Sz: - So: -	Zs: - Fe: - Cu: -
-------------	--	---------------------------------------	--	---------------------------------------	--	--	--	---------------------------------------	----------------------------------	-------------------------

S Energia - A 2404,83 kcal 2865,93 kcal 2716,62 kcal 2148,73 kcal 2093,53 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

Korcsoport: 7 - 10 év

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

2023.02.17. 14:15

1. / 2. oldal

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

Reggeli - A

Tea +	Tej + tejféle	Tea +	Tej + tejféle	Tea +
Felvágott tavaszi + glutén, szója	Sajtos-bacon-ös csiga (f)+ glutén, tejféle	Löncs felvágott + szója	Eper lekvár +	Tojásrántotta + tojás
Vajkrém natúr + tejféle		Főtt tojás + tojás	Margarin + tejféle	Kenyér félbarna R,V+ glutén
Kenyér félbarna R,V+ glutén		Vaj + tejféle	Briós (r)+ glutén, tejféle, tojás	Paradicsom +
		Graham kenyér R,V+ glutén		

Összetevők:	En: 353,3 kcal Zs: 12,5 g Tz: 7,2 g Fe: 7,6 g Sz: 51,1 g Cu: 13,0 g So: 1,5 g	En: 539,7 kcal Zs: 29,0 g Tz: 8,7 g Fe: 17,1 g Sz: 51,4 g Cu: 12,8 g So: 2,8 g	En: 411,9 kcal Zs: 23,9 g Tz: 12,1 g Fe: 11,8 g Sz: 33,9 g Cu: 13,2 g So: 1,3 g	En: 490,6 kcal Zs: 19,2 g Tz: 6,3 g Fe: 12,3 g Sz: 64,4 g Cu: 37,0 g So: 0,5 g	En: 661,6 kcal Zs: 40,2 g Tz: 4,0 g Fe: 19,4 g Sz: 52,0 g Cu: 12,9 g So: 2,5 g
-------------	--	---	--	---	---

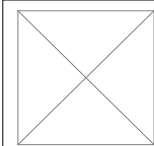
Tízórai - A

Tejtermék epres házi + tejféle	Tea +	Tejeskávé + tejféle, glutén	Tej + tejféle	Tej + tejféle
Szundi + glutén, szezám, tejféle	Halpástétom + tejféle, mustár, tojás	Kifli + glutén, tejféle	Parizer krém + tejféle	Mogyorókrém + diófélék, földimogyoró, glutén
	Magvas kenyér T,U + glutén, szezám, szója		Kenyér félbarna T,U+ glutén	Kenyér félbarna T,U+ glutén

Összetevők:	En: 315,3 kcal Zs: 6,4 g Tz: 0,7 g Fe: 11,0 g Sz: 51,9 g Cu: 23,8 g So: 0,3 g	En: 421,3 kcal Zs: 68,1 g Tz: 1,3 g Fe: 17,8 g Sz: 43,7 g Cu: 13,5 g So: 1,3 g	En: 318,8 kcal Zs: 7,4 g Tz: 0,7 g Fe: 11,5 g Sz: 49,2 g Cu: 23,6 g So: 0,6 g	En: 428,4 kcal Zs: 16,2 g Tz: 4,5 g Fe: 15,3 g Sz: 52,6 g Cu: 11,9 g So: 1,3 g	En: 558,8 kcal Zs: 19,0 g Tz: 4,4 g Fe: 14,8 g Sz: 78,2 g Cu: 36,6 g So: 1,0 g
-------------	--	---	--	---	---

Ebéd - A

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



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

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

Iskola

Korcsoport: 7 - 10 év

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

2023.02.17. 14:15

2. / 2. oldal

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

Ebéd - A

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
-------------	--	---	--	--	---

Uzsonna - A

Sajtkrém házi +
tejféle

Graham kenyér T,U+
glutén

Retek hónapos +

Kockasajt +
tejféle

Zsemle +
glutén

Zöldfűszeres fetakrém+
tejféle

Korpás kenyér (tizó,uzs) +
glutén

Zöldhagyma +

Teljes kiőrlésű édeskeksz +
glutén

Szalámi (Ausztria) +

Szeletelt gouda sajt+
tejféle

Magvas kenyér T,U +
glutén, szezám, szója

Összetevők:	En: 261,8 kcal Zs: 12,3 g Tz: 4,7 g Fe: 8,9 g Sz: 25,7 g Cu: 0,2 g So: 1,1 g	En: 180,3 kcal Zs: 4,5 g Tz: 2,8 g Fe: 5,4 g Sz: 28,1 g Cu: 1,7 g So: 0,9 g	En: 250,0 kcal Zs: 9,6 g Tz: 4,6 g Fe: 7,7 g Sz: 30,8 g Cu: 1,0 g So: 1,0 g	En: 501,0 kcal Zs: 239,3 g Tz: 118,0 g Fe: 61,0 g Sz: 621,0 g Cu: 232,0 g So: 1,0 g	En: 301,9 kcal Zs: 13,8 g Tz: 6,2 g Fe: 13,2 g Sz: 29,9 g Cu: 0,4 g So: 2,1 g
-------------	---	--	--	--	--

Vacsora - A

Tea +

Hot-dog +
mustár, szója, glutén, tejféle

Kefír +
tejféle

Felvágott cigánysonka +

Vajkrém natúr +
tejféle

Zsemle szezám, szója +
glutén, szezám, tejféle

Kentucky csirkemell+
glutén, tojás

Burgonyapüré +
tejféle

Kenyer félbarna R,V+
glutén

Milánész +
tejféle, glutén

Kenyer félbarna T,U+
glutén

Összetevők:	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: 322,7 kcal Zs: 16,1 g Tz: 7,8 g Fe: 11,7 g Sz: 32,1 g Cu: 4,7 g So: 1,4 g	En: 960,3 kcal Zs: 22,7 g Tz: 6,5 g Fe: 40,1 g Sz: 146,0 g Cu: 7,2 g So: 4,9 g	En: 872,4 kcal Zs: 34,1 g Tz: 2,0 g Fe: 33,8 g Sz: 103,8 g Cu: 4,2 g So: 1,6 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -
-------------	---	--	---	---	--

ΣEnergia - A	2686,72 kcal	2550,97 kcal	2763,66 kcal	3369,81 kcal	2814,25 kcal
--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

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