

**Gyulakonyha Non-profit Kft.**

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

# ÉTLAP

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

Középiskola

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2023.02.17. 14:17

1. / 3. oldal

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

## Reggeli - A

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

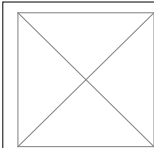
Összetevők:	En: 559,8 kcal Zs: 21,7 g Tz: 7,6 g Fe: 15,1 g Sz: 73,7 g Cu: 20,1 g So: 2,6 g	En: 718,5 kcal Zs: 28,0 g Tz: 6,2 g Fe: 26,6 g Sz: 85,8 g Cu: 30,5 g So: 1,4 g	En: 602,5 kcal Zs: 23,7 g Tz: 6,2 g Fe: 26,0 g Sz: 66,5 g Cu: 18,1 g So: 2,5 g	En: 589,6 kcal Zs: 69,9 g Tz: 1,4 g Fe: 23,1 g Sz: 75,2 g Cu: 20,5 g So: 1,4 g	En: 780,0 kcal Zs: 36,3 g Tz: 14,1 g Fe: 31,1 g Sz: 79,8 g Cu: 21,6 g So: 3,5 g
-------------	---	---	---	---	--

## Tízórai - A

<b>Tej + tejféle</b>	<b>Tej + tejféle</b>	<b>Kakaó + tejféle, glutén</b>	<b>Ívólé 100%-os /alma/ +</b>	<b>Tea +</b>	
<b>Diákrúd + glutén, tejféle</b>	<b>Korpás kifli + glutén</b>	<b>Kalács (tízórai)+ glutén, tejféle, tojás</b>	<b>Tejfölös-túró + tejféle</b>	<b>Parizer krém + tejféle</b>	
			<b>Kenyér félbarna T,U+ glutén</b>	<b>Kukoricás kenyér + glutén</b>	
Összetevők:	En: 331,2 kcal Zs: 10,4 g Tz: 0,6 g Fe: 15,8 g Sz: 41,0 g Cu: 17,9 g So: 0,8 g	En: 486,8 kcal Zs: 16,6 g Tz: - Fe: 21,8 g Sz: 62,3 g Cu: 17,5 g So: -	En: 432,3 kcal Zs: 12,9 g Tz: 1,6 g Fe: 16,3 g Sz: 60,5 g Cu: 36,0 g So: 0,4 g	En: 441,9 kcal Zs: 6,2 g Tz: 2,5 g Fe: 15,5 g Sz: 79,3 g Cu: 36,5 g So: 1,1 g	En: 538,1 kcal Zs: 14,7 g Tz: 7,3 g Fe: 11,4 g Sz: 76,3 g Cu: 20,1 g So: 1,9 g

## Ebéd - B

<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 glutén, tejféle, 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 kölesben + glutén, szezám, 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>



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

# ÉTLAP

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

Középiskola

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2023.02.17. 14:17

2. / 3. oldal

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

## Ebéd - B

Összetevők:	En: 1013,4 kcal Zs: 31,6 g Tz: 1,9 g Fe: 33,3 g Sz: 143,7 g Cu: 37,6 g So: 8,5 g	En: 1192,3 kcal Zs: 34,6 g Tz: 7,3 g Fe: 50,0 g Sz: 159,9 g Cu: 2,7 g So: 6,0 g	En: 851,8 kcal Zs: 18,1 g Tz: 2,0 g Fe: 48,4 g Sz: 127,7 g Cu: 0,7 g So: 3,2 g	En: 723,1 kcal Zs: 23,0 g Tz: 3,2 g Fe: 29,1 g Sz: 88,5 g Cu: 1,8 g So: 4,3 g	En: 988,1 kcal Zs: 23,5 g Tz: 1,4 g Fe: 32,8 g Sz: 159,4 g Cu: 68,6 g So: 5,4 g
-------------	---	--	---	--	--

## Ebéd - A

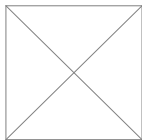
	<b>Zöldborsó leves eperlevéllel+ glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller</b>	<b>Brokkoli krémleves + glutén, tejféle, zeller, tojás</b>	<b>Csurgatott tojás leves + glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller</b>	<b>Tejszínes karalábéleves glutén, tejféle, tojás</b>	<b>Májgaluska leves + glutén, zeller, tojás</b>
	<b>Debreceni páros +</b>	<b>Levesgyöngy +</b>	<b>Carbonara szósz+ tejféle, glutén, hal, szója, tojás, zeller</b>	<b>Tarhonyás hús + glutén, tojás</b>	<b>Rizsfelfújt+ tejféle, glutén, tojás</b>
	<b>Burgonyafőzelék + glutén, tejféle</b>	<b>Csirkemell francia lecsóval +</b>	<b>Spagetti+ glutén, tojás</b>	<b>Csemege uborka +</b>	<b>Eper öntet +</b>
	<b>Kenyér félbarna E+ glutén</b>	<b>Párolt rizs + glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller</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>Mandarin +</b>		<b>Narancs +</b>
Összetevők:	En: 1078,3 kcal Zs: 56,4 g Tz: 16,4 g Fe: 39,3 g Sz: 100,2 g Cu: 6,5 g So: 7,4 g	En: 965,9 kcal Zs: 29,5 g Tz: 6,3 g Fe: 46,7 g Sz: 128,6 g Cu: 8,7 g So: 5,7 g	En: 1075,8 kcal Zs: 36,4 g Tz: 5,7 g Fe: 37,0 g Sz: 147,7 g Cu: 14,5 g So: 3,3 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: 4,4 g	En: 1287,6 kcal Zs: 25,5 g Tz: 0,9 g Fe: 39,9 g Sz: 222,6 g Cu: 79,6 g So: 3,5 g

## Uzsonna - A

	<b>Pizzás szendvicsszendvicskrém + tejféle, szója</b>	<b>Sajtkrém + tejféle</b>	<b>Kacsa-, libaszír +</b>	<b>Teljes kiőrlésű édeskeksz + glutén</b>	<b>Kockasajt + tejféle</b>
	<b>Graham kenyér T,U+ glutén</b>	<b>Retek kg-os +</b>	<b>Zöldpaprika kg +</b>		<b>Magvas kifli + glutén, szeszámag, szója</b>
	<b>Uborka +</b>	<b>Magvas kenyér T,U + glutén, szeszámag, szója</b>	<b>Korpás kenyér (tizó,uzs) + glutén</b>		
Összetevők:	En: 391,9 kcal Zs: 12,4 g Tz: 6,8 g Fe: 12,3 g Sz: 51,3 g Cu: 0,4 g So: 2,3 g	En: 222,5 kcal Zs: 155,3 g Tz: 2,9 g Fe: 8,9 g Sz: 33,1 g Cu: 1,6 g So: 1,4 g	En: 340,3 kcal Zs: 20,5 g Tz: 0,2 g Fe: 5,3 g Sz: 30,0 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: 242,6 kcal Zs: 6,7 g Tz: 2,8 g Fe: 8,0 g Sz: 35,7 g Cu: 1,8 g So: 1,3 g

## Vacsora - A

	<b>Grill csirkecomb + glutén, tojás, zeller</b>	<b>Tea +</b>	<b>Lecsós sertésszelet + glutén</b>	<b>Tea +</b>
	<b>Zöldséges köles+ zeller</b>	<b>Szendvics (tojásnélküli) + glutén, tejféle</b>	<b>Pirított bulgur + glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller</b>	<b>Péklángos + tejféle, glutén, szója</b>



**Gyulakonyha Non-profit Kft.**

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

# ÉTLAP

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

Középiskola

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2023.02.17. 14:17

3. / 3. oldal

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

## Vacsora - A

### Kenyér félbarna R,V+ glutén

### Kenyér félbarna R,V+ glutén

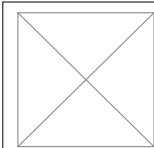
Összetevők:	En: 985,0 kcal	Zs: 35,1 g	En: 1058,5 kcal	Zs: 52,6 g	En: 1083,2 kcal	Zs: 32,3 g	En: 511,0 kcal	Zs: 26,3 g	En: -	Zs: -
Tz:	6,5 g	Fe: 42,9 g	Tz: 16,3 g	Fe: 40,9 g	Tz: 3,2 g	Fe: 44,8 g	Tz: 2,6 g	Fe: 15,1 g	Tz: -	Fe: -
Sz:	120,8 g	Cu: 1,4 g	Sz: 96,4 g	Cu: 20,6 g	Sz: 154,9 g	Cu: 1,7 g	Sz: 51,7 g	Cu: 20,6 g	Sz: -	Cu: -
So:	3,3 g		So: 4,7 g		So: 5,6 g		So: 1,8 g		So: -	

S Energia - A	3346,19 kcal	3452,26 kcal	3534 kcal	3485,81 kcal	2848,29 kcal
---------------	--------------	--------------	-----------	--------------	--------------

S Energia - B	1013,35 kcal	1192,31 kcal	851,85 kcal	723,14 kcal	988,06 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.)

Középiskola

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2023.02.17. 14:18

2. / 3. oldal

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

## Ebéd - B

Összetevők:	En: 1174,8 kcal Tz: 23,1 g Sz: 134,8 g So: 7,3 g	Zs: 40,4 g Fe: 40,5 g Cu: 3,0 g	En: 1475,1 kcal Tz: 2,0 g Sz: 132,8 g So: 3,7 g	Zs: 22,5 g Fe: 39,1 g Cu: 26,8 g	En: - Tz: - Sz: - So: -	Zs: - Fe: - Cu: -	En: 1056,3 kcal Tz: 3,1 g Sz: 128,8 g So: 7,1 g	Zs: 38,6 g Fe: 41,2 g Cu: 4,5 g	En: 994,8 kcal Tz: 6,3 g Sz: 147,7 g So: 4,6 g	Zs: 29,9 g Fe: 32,0 g Cu: 8,5 g
-------------	---	---------------------------------------	--	--	----------------------------------	-------------------------	--	---------------------------------------	---	---------------------------------------

## Ebéd - A

<b>Rizs leves + glutén, tejféle, zeller</b>	<b>Csontleves cérnamentélttel + glutén, tojás, zeller, hal, szója, tejféle</b>	<b>Tarhonya leves + glutén, tojás, zeller</b>	<b>Frankfurterli 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: 958,6 kcal Tz: 2,4 g Sz: 126,2 g So: 5,3 g	Zs: 36,0 g Fe: 28,4 g Cu: 42,2 g	En: 1036,9 kcal Tz: 3,0 g Sz: 136,0 g So: 4,6 g	Zs: 32,9 g Fe: 45,1 g Cu: 10,0 g	En: - Tz: - Sz: - So: -	Zs: - Fe: - Cu: -	En: 1022,3 kcal Tz: 7,6 g Sz: 115,8 g So: 6,6 g	Zs: 42,4 g Fe: 42,9 g Cu: 4,0 g	En: 1554,5 kcal Tz: 9,4 g Sz: 198,9 g So: 2,6 g	Zs: 59,9 g Fe: 48,6 g Cu: 50,8 g
-------------	---	--	--	--	----------------------------------	-------------------------	--	---------------------------------------	--	--

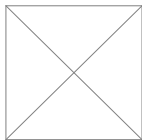
## Uzsonna - A

<b>Kockasajt + tejféle</b>	<b>Kefír + tejféle</b>	<b>Túrós batyu + glutén, tejféle, tojás</b>	<b>Sonka felvágott + szója</b>
<b>Magvas kenyér T,U + glutén, szezám, szója</b>	<b>Korpás kifli + glutén</b>		<b>Vajkrém natúr + tejféle</b>
			<b>Kenyér félbarna T,U+ glutén</b>

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: 364,7 kcal Tz: 3,0 g Sz: 50,6 g So: 0,1 g	Zs: 11,9 g Fe: 15,3 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: 352,0 kcal Tz: 6,0 g Sz: 41,8 g So: 2,3 g	Zs: 14,1 g Fe: 13,0 g Cu: 0,4 g
-------------	--	-------------------------------------	--	---------------------------------------	----------------------------------	-------------------------	--	--------------------------------------	--	---------------------------------------

## Vacsora - A

<b>Tea +</b>	<b>Fokhagymás apró pirított burgonya+ mag</b>
<b>Felvágott bécsi + szója, tejféle</b>	<b>Cékla saláta +</b>



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

# ÉTLAP

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

Középiskola

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2023.02.17. 14:18

3. / 3. oldal

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

## Vacsora - A

**Margarin +  
tejféle**

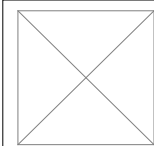
**Zsemle szezámmagos+  
glutén, szezámmag, tejféle**

**Kenyér félbarna R,V+  
glutén**

Összetevők:	En: 442,3 kcal	Zs: 24,3 g	En: -	Zs: -	En: -	Zs: -	En: 959,1 kcal	Zs: 33,2 g	En: -	Zs: -
Tz:	10,5 g	Fe: 8,8 g	Tz: -	Fe: -	Tz: -	Fe: -	Tz: 0,3 g	Fe: 37,6 g	Tz: -	Fe: -
Sz:	46,6 g	Cu: 20,3 g	Sz: -	Cu: -	Sz: -	Cu: -	Sz: 120,0 g	Cu: 2,0 g	Sz: -	Cu: -
So:	1,6 g	So: -	So: -	So: -	So: -	So: -	So: 3,3 g	So: -	So: -	So: -

S Energia - A	2923,14 kcal	2587,79 kcal	0 kcal	3459,46 kcal	2839,49 kcal
S Energia - B	1174,77 kcal	1475,07 kcal	0 kcal	1056,28 kcal	994,8 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.)

Középiskola

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2023.02.17. 14:18

1. / 3. oldal

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

## Reggeli - A

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

Összetevők:	En: 662,4 kcal Zs: 31,0 g Tz: 11,5 g Fe: 18,9 g Sz: 74,8 g Cu: 20,1 g So: 2,4 g	En: 786,1 kcal Zs: 31,9 g Tz: 14,8 g Fe: 19,4 g Sz: 101,9 g Cu: 37,9 g So: 0,8 g	En: 943,5 kcal Zs: 29,9 g Tz: 1,3 g Fe: 36,6 g Sz: 127,0 g Cu: 17,9 g So: 0,3 g	En: 563,9 kcal Zs: 10,4 g Tz: 1,3 g Fe: 21,7 g Sz: 76,6 g Cu: 21,9 g So: 1,3 g	En: 569,1 kcal Zs: 22,8 g Tz: 9,6 g Fe: 14,5 g Sz: 74,3 g Cu: 19,9 g So: 1,8 g
-------------	--	---	--	---	---

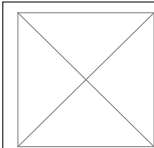
## Tízórai - A

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

Összetevők:	En: 459,7 kcal Zs: 19,7 g Tz: 5,5 g Fe: 15,3 g Sz: 52,3 g Cu: 31,9 g So: 0,5 g	En: 466,1 kcal Zs: 21,1 g Tz: 5,5 g Fe: 19,0 g Sz: 46,7 g Cu: 17,9 g So: 1,3 g	En: 460,9 kcal Zs: 13,4 g Tz: 1,9 g Fe: 16,9 g Sz: 65,4 g Cu: 37,3 g So: 0,5 g	En: 486,3 kcal Zs: 22,7 g Tz: 4,7 g Fe: 19,8 g Sz: 47,0 g Cu: 18,0 g So: 0,9 g	En: 282,2 kcal Zs: 3,6 g Tz: 2,2 g Fe: 9,3 g Sz: 51,0 g Cu: 21,9 g So: 2,4 g
-------------	---	---	---	---	---

## Ebéd - B

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



**Gyulakonyha Non-profit Kft.**

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

# ÉTLAP

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

Középiskola

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2023.02.17. 14:18

2. / 3. oldal

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

## Ebéd - B

Összetevők:	En: 1069,0 kcal Zs: 42,4 g Tz: 9,2 g Fe: 43,3 g Sz: 123,2 g Cu: 7,3 g So: 5,1 g	En: 1293,3 kcal Zs: 26,4 g Tz: 3,3 g Fe: 48,9 g Sz: 208,8 g Cu: 37,6 g So: 4,2 g	En: 1192,6 kcal Zs: 37,8 g Tz: 3,4 g Fe: 48,2 g Sz: 159,1 g Cu: 3,1 g So: 7,0 g	En: 1040,0 kcal Zs: 18,1 g Tz: 2,0 g Fe: 49,8 g Sz: 173,2 g Cu: 34,3 g So: 4,3 g	En: 1543,5 kcal Zs: 35,1 g Tz: 4,0 g Fe: 34,6 g Sz: 192,9 g Cu: 42,5 g So: 5,4 g
-------------	--	---	--	---	---

## Ebéd - A

<b>Hamis gulyásleves + glutén, zeller, tojás</b>	<b>Málna krémleves + glutén, tejszínes</b>	<b>Reszelt tészta leves + zeller, glutén, hal, szója, tejszínes, tojás</b>	<b>Paradicsom leves betűtésztaival + glutén, tojás</b>	<b>Sertés becsinált leves + glutén, tejszínes, zeller</b>
<b>Sült virsli + szója</b>	<b>Bolognai + glutén</b>	<b>Sült kolbász +</b>	<b>Sült csirkecomb + glutén, tojás, zeller</b>	<b>Fánk (ízese)+ glutén, tejszínes, tojás</b>
<b>Zöldborsó főzelék + glutén, tejszínes, hal, szója, tojás, zeller</b>	<b>Spagetti+ glutén, tojás</b>	<b>Margarinos burgonya + tejszínes</b>	<b>Kukoricás rizs +</b>	<b>Kenyér félbarna E+ glutén</b>
<b>Kenyér félbarna E+ glutén</b>	<b>Sajt korona + tejszínes</b>	<b>Csemege uborka +</b>	<b>Kenyér félbarna E+ glutén</b>	<b>Narancs +</b>

Összetevők:	En: 943,5 kcal Zs: 42,9 g Tz: 11,1 g Fe: 32,2 g Sz: 105,2 g Cu: 16,9 g So: 5,0 g	En: 1354,0 kcal Zs: 54,0 g Tz: 5,6 g Fe: 43,5 g Sz: 166,6 g Cu: 36,3 g So: 3,8 g	En: 1132,9 kcal Zs: 57,1 g Tz: 18,9 g Fe: 34,5 g Sz: 109,4 g Cu: 3,7 g So: 8,7 g	En: 1116,5 kcal Zs: 36,7 g Tz: 7,0 g Fe: 41,0 g Sz: 152,3 g Cu: 34,6 g So: 6,2 g	En: 1668,6 kcal Zs: 30,9 g Tz: 2,0 g Fe: 42,9 g Sz: 221,7 g Cu: 51,7 g So: 2,6 g
-------------	---	---	---	---	---

## Uzsonna - A

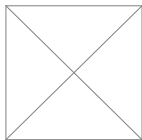
<b>Zala felvágott + szója</b>	<b>Kockasajt + tejszínes</b>	<b>Parizer krém + tejszínes</b>	<b>Ívólé 100%-os /alma/ +</b>	<b>Sajtos rúd + glutén, tejszínes</b>
<b>Margarin + tejszínes</b>	<b>Kifli + glutén, tejszínes</b>	<b>Korpás kenyér (tizó,uzs) + glutén</b>	<b>Vajaspogácsa + glutén, tejszínes, tojás</b>	
<b>Graham kenyér T,U+ glutén</b>		<b>Uborka +</b>		
<b>Retek hónapos +</b>				

Összetevők:	En: 498,4 kcal Zs: 22,9 g Tz: 11,4 g Fe: 16,1 g Sz: 50,6 g Cu: 0,4 g So: 2,2 g	En: 323,3 kcal Zs: 6,0 g Tz: 3,5 g Fe: 9,7 g Sz: 55,1 g Cu: 3,5 g So: 1,4 g	En: 283,1 kcal Zs: 14,1 g Tz: 6,3 g Fe: 7,4 g Sz: 29,6 g Cu: 0,3 g So: 1,2 g	En: 509,1 kcal Zs: 16,3 g Tz: 8,8 g Fe: 7,3 g Sz: 81,2 g Cu: 36,3 g So: 2,5 g	En: 189,9 kcal Zs: 10,0 g Tz: 5,5 g Fe: 3,9 g Sz: 20,0 g Cu: 0,8 g So: 1,0 g
-------------	---	--	---	--	---

## Vacsora - A

<b>Tea +</b>	<b>Vagdalt (sertés húsból)+ glutén, tojás</b>	<b>Tejbedara + glutén, tejszínes</b>	<b>Poharas tej + tejszínes</b>
<b>Hamburger + tejszínes, mustár, glutén, szezámmag</b>	<b>Francia saláta + tejszínes, mustár, tojás</b>	<b>Kakaó szórat +</b>	<b>Kenőmájas +</b>





Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

# ÉTLAP

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

Középiskola

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2023.02.17. 14:18

3. / 3. oldal

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

## Vacsora - A

**Kenyér félbarna R,V+**  
**glutén**

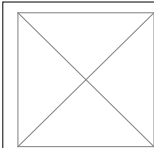
**Kenyér félbarna R,V+**  
**glutén**  
**Uborka +**

Összetevők:	En: 487,8 kcal	Zs: 12,4 g	En: 925,9 kcal	Zs: 42,0 g	En: 639,6 kcal	Zs: 13,5 g	En: 548,7 kcal	Zs: 20,5 g	En: -	Zs: -
Tz:	52,2 g	Fe: 16,0 g	Tz: 2,0 g	Fe: 29,2 g	Tz: 0,5 g	Fe: 20,5 g	Tz: 2,3 g	Fe: 23,7 g	Tz: -	Fe: -
Sz:	25,3 g	Cu: 22,5 g	Sz: 100,5 g	Cu: 4,0 g	Sz: 105,8 g	Cu: 68,3 g	Sz: 63,1 g	Cu: 9,4 g	Sz: -	Cu: -
So:	1,7 g		So: 3,7 g		So: 2,3 g		So: 3,2 g		So: -	

S Energia - A	3051,8 kcal	3855,44 kcal	3460,02 kcal	3224,4 kcal	2709,76 kcal
---------------	-------------	--------------	--------------	-------------	--------------

S Energia - B	1068,95 kcal	1293,25 kcal	1192,61 kcal	1039,95 kcal	1543,54 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.)

Középiskola

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2023.02.17. 14:18

1. / 3. oldal

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

## Reggeli - A

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

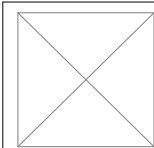
Összetevők:	En: 527,1 kcal Zs: 18,7 g Tz: 12,1 g Fe: 12,3 g Sz: 75,1 g Cu: 20,1 g So: 2,5 g	En: 607,9 kcal Zs: 32,1 g Tz: 8,7 g Fe: 20,8 g Sz: 57,3 g Cu: 18,6 g So: 2,8 g	En: 562,6 kcal Zs: 33,2 g Tz: 16,9 g Fe: 15,1 g Sz: 46,7 g Cu: 20,4 g So: 1,9 g	En: 799,3 kcal Zs: 29,0 g Tz: 9,7 g Fe: 20,6 g Sz: 109,0 g Cu: 54,4 g So: 0,9 g	En: 827,4 kcal Zs: 44,3 g Tz: 4,1 g Fe: 26,3 g Sz: 75,9 g Cu: 19,8 g So: 3,5 g
-------------	--	---	--	--	---

## Tízórai - A

<b>Tejtermék epres házi +</b> tejféle	<b>Tea +</b>	<b>Tejeskávé +</b> tejféle, glutén	<b>Tej +</b> tejféle	<b>Tej +</b> tejféle	
<b>Szundi +</b> glutén, szezám, tejféle	<b>Halpástétom +</b> tejféle, mustár, tojás	<b>Kifli +</b> glutén, tejféle	<b>Parizer krém +</b> tejféle	<b>Mogyorókrém +</b> diófélék, földimogyoró, glutén	
	<b>Magvas kenyér T,U +</b> glutén, szezám, szója		<b>Kenyér félbarna T,U+</b> glutén	<b>Kenyér félbarna T,U+</b> glutén	
Összetevők:	En: 499,5 kcal Zs: 8,9 g Tz: 1,4 g Fe: 16,9 g Sz: 85,9 g Cu: 29,9 g So: 0,6 g	En: 474,0 kcal Zs: 69,9 g Tz: 1,3 g Fe: 19,5 g Sz: 51,0 g Cu: 20,4 g So: 1,3 g	En: 533,4 kcal Zs: 11,7 g Tz: 1,3 g Fe: 19,3 g Sz: 83,5 g Cu: 32,5 g So: 1,3 g	En: 535,7 kcal Zs: 23,3 g Tz: 6,3 g Fe: 19,7 g Sz: 58,4 g Cu: 17,7 g So: 1,4 g	En: 737,8 kcal Zs: 28,2 g Tz: 6,5 g Fe: 19,2 g Sz: 96,9 g Cu: 54,8 g So: 1,0 g

## Ebéd - B

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



**Gyulakonyha Non-profit Kft.**

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

# ÉTLAP

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

Középiskola

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2023.02.17. 14:18

2. / 3. oldal

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

### Ebéd - B

Összetevők:	En: 1504,6 kcal Zs: 33,0 g Tz: 2,9 g Fe: 39,3 g Sz: 100,8 g Cu: 35,9 g So: 4,9 g	En: 1342,3 kcal Zs: 26,0 g Tz: 2,4 g Fe: 35,5 g Sz: 114,4 g Cu: 3,9 g So: 7,8 g	En: 906,3 kcal Zs: 41,1 g Tz: 4,4 g Fe: 36,6 g Sz: 93,3 g Cu: 2,0 g So: 5,8 g	En: 1148,2 kcal Zs: 55,7 g Tz: 11,7 g Fe: 58,0 g Sz: 101,9 g Cu: 4,9 g So: 2,5 g	En: 1546,1 kcal Zs: 39,2 g Tz: 3,9 g Fe: 44,4 g Sz: 163,1 g Cu: 29,4 g So: 6,1 g
-------------	---	--	--	---	---

### 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 hús+ 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: 1361,4 kcal Zs: 73,6 g Tz: 21,0 g Fe: 42,8 g Sz: 105,7 g Cu: 2,6 g So: 8,6 g	En: 964,3 kcal Zs: 30,7 g Tz: 4,0 g Fe: 43,3 g Sz: 134,3 g Cu: 2,8 g So: 6,0 g	En: 1626,4 kcal Zs: 20,5 g Tz: 1,7 g Fe: 45,4 g Sz: 166,0 g Cu: 26,9 g So: 2,6 g	En: 1382,9 kcal Zs: 67,6 g Tz: 13,0 g Fe: 48,1 g Sz: 136,8 g Cu: 19,6 g So: 6,2 g	En: 1669,1 kcal Zs: 38,5 g Tz: 5,5 g Fe: 50,0 g Sz: 192,1 g Cu: 18,4 g So: 3,9 g
-------------	---	---	---	--	---

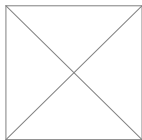
### Uzsonna - A

<b>Sajtkrém házi + tejféle</b>	<b>Kockasajt + tejféle</b>	<b>Zöldfűszeres fetakrém+ tejféle</b>	<b>Teljes kiörlésű édeskeksz + glutén</b>	<b>Szalámi (Ausztria) +</b>
<b>Graham kenyér T,U+ glutén</b>	<b>Zsemle + glutén</b>	<b>Korpás kenyér (tizó,uzs) + glutén</b>		<b>Szeletelt gouda sajt+ tejféle</b>
<b>Retek hónapos +</b>		<b>Zöldhagyma +</b>		<b>Magvas kenyér T,U + glutén, szezám, szója</b>

Összetevők:	En: 429,2 kcal Zs: 16,2 g Tz: 6,9 g Fe: 14,2 g Sz: 50,3 g Cu: 0,4 g So: 2,0 g	En: 314,0 kcal Zs: 5,5 g Tz: 3,3 g Fe: 9,2 g Sz: 54,1 g Cu: 2,1 g So: 1,7 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: 394,6 kcal Zs: 22,4 g Tz: 9,3 g Fe: 16,7 g Sz: 30,1 g Cu: 0,5 g So: 2,7 g
-------------	--	--	--	--	--

### Vacsora - A

<b>Tea +</b>	<b>Kefír + tejféle</b>	<b>Kentucky csirkemell+ glutén, tojás</b>	<b>Milánész + tejféle, glutén</b>
<b>Hot-dog + mustár, szója, glutén, tejféle</b>	<b>Felvágott cigánysonka +</b>	<b>Burgonyapüré + tejféle</b>	<b>Kenyér félbarna T,U+ glutén</b>
	<b>Vajkrém natúr + tejféle</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.)

Középiskola

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2023.02.17. 14:18

3. / 3. oldal

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

## Vacsora - A

### Zsemle szezámmagos+ glutén, szezámmag, tejjéle

Összetevők:	En: 1003,4 kcal Tz: 16,2 g Sz: 122,2 g So: 3,1 g	Zs: 40,0 g Fe: 37,7 g Cu: 25,5 g	En: 373,8 kcal Tz: 9,4 g Sz: 32,6 g So: 2,1 g	Zs: 19,9 g Fe: 15,6 g Cu: 4,9 g	En: 1166,3 kcal Tz: 8,2 g Sz: 180,3 g So: 6,1 g	Zs: 26,8 g Fe: 47,2 g Cu: 8,0 g	En: 1003,6 kcal Tz: 2,6 g Sz: 112,2 g So: 1,9 g	Zs: 42,6 g Fe: 38,6 g Cu: 4,8 g	En: - Tz: - Sz: - So: -	Zs: - Fe: - Cu: -
-------------	---	--	--	---------------------------------------	--	---------------------------------------	--	---------------------------------------	----------------------------------	-------------------------

S Energia - A	3820,61 kcal	2733,99 kcal	4138,75 kcal	4222,39 kcal	3628,9 kcal
---------------	--------------	--------------	--------------	--------------	-------------

S Energia - B	1504,59 kcal	1342,25 kcal	906,28 kcal	1148,21 kcal	1546,06 kcal
---------------	--------------	--------------	-------------	--------------	--------------

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