

Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

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

Óvoda

Korcsoport: 4 - 6 év

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

2023.02.17. 14:19

1. / 2. oldal

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

Tízórai - A

Tej +
tejféle
Diákrúd +
glutén, tejféle

Tej +
tejféle
Korpás kifli +
glutén

Kakaó +
tejféle, glutén
Kalács (tízórai)+
glutén, tejféle, tojás

Ívólé 100%-os /alma/ +
Tejfölös-túró +
tejféle
Kenyér félbarna T,U+
glutén

Tea +
Parizer krém +
tejféle
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: 340,1 kcal Zs: 9,6 g
Tz: 1,6 g Fe: 12,1 g
Sz: 49,5 g Cu: 25,3 g
So: 0,4 g

En: 247,7 kcal Zs: 3,3 g
Tz: 1,2 g Fe: 7,2 g
Sz: 46,4 g Cu: 24,6 g
So: 0,5 g

En: 295,4 kcal Zs: 10,0 g
Tz: 4,8 g Fe: 6,2 g
Sz: 38,2 g Cu: 10,1 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

Sült virsli +
szója

Levesgyöngy +

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

Tarhonyás hús +
glutén, tojás

Rizsfelúj+
tejféle, glutén, tojás

Burgonyafőzelék +
glutén, tejféle

Csirkemell francia lecsóval +

Spagetti+
glutén, tojás

Csemege uborka +

Eper öntet +

Kenyér félbarna E+
glutén

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

Kenyér félbarna E+
glutén

Kenyér félbarna E+
glutén

Kenyér félbarna E+
glutén

Kenyér félbarna E+
glutén

Mandarin +

Narancs +

Összetevők: En: 679,4 kcal Zs: 35,8 g
Tz: 8,9 g Fe: 23,0 g
Sz: 64,4 g Cu: 5,3 g
So: 3,7 g

En: 699,4 kcal Zs: 19,8 g
Tz: 4,7 g Fe: 33,0 g
Sz: 97,3 g Cu: 7,2 g
So: 4,2 g

En: 719,8 kcal Zs: 23,9 g
Tz: 3,7 g Fe: 24,7 g
Sz: 100,1 g Cu: 9,6 g
So: 2,1 g

En: 766,4 kcal Zs: 18,0 g
Tz: 3,2 g Fe: 22,3 g
Sz: 68,9 g Cu: 1,4 g
So: 3,4 g

En: 883,4 kcal Zs: 18,8 g
Tz: 0,6 g Fe: 29,1 g
Sz: 148,9 g Cu: 55,2 g
So: 2,3 g

Uzsonna - A

Pizzás szendvicskrém +
tejféle, szója

Sajtkrém +
tejféle

Kacsa-, libazsír +

Teljes kiőrlésű édeskeksz +
glutén

Kockasajt +
tejféle

Graham kenyér T,U+
glutén

Retek kg-os +

Zöldpaprika kg +

Magvas kifli +
glutén, szezámmag, szója

Uborka +

Magvas kenyér T,U +
glutén, szezámmag, szója

Korpás kenyér (tizó,uzs) +
glutén

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

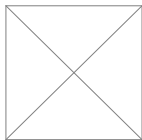
S Energia - A 1157,74 kcal

1174,1 kcal

1359,27 kcal

1515,16 kcal

1323,32 kcal



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

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

Óvoda

Korcsoport: 4 - 6 év

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

2023.02.17. 14:19

2. / 2. oldal

Étkezés

Hétfő

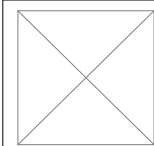
Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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.)

Óvoda

Korcsoport: 4 - 6 év

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

2023.02.17. 14:20

1. / 2. oldal

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

Tízórai - A

Tej + tejféle	Tea +	Tea +	Tea +	Gyümölcs joghurt + tejféle
Vajkrém magyaros + tejféle	Szalámikrém (diákcsem.) + tejféle	Szalámikrém (diákcsem.) + tejféle	Tojáskrém + tejféle, mustár, tojás	Kifli + glutén, tejféle
Kenyér félbarna T,U+ glutén	Korpás kenyér (tizó,uzs) + glutén	Korpás kenyér (tizó,uzs) + glutén	Kenyér félbarna T,U+ glutén	
			Retek hónapos +	

Összetevők:	En: 289,8 kcal Zs: 12,4 g Tz: 2,7 g Fe: 10,6 g Sz: 32,1 g Cu: 11,7 g So: 0,5 g	En: 327,7 kcal Zs: 14,5 g Tz: 6,4 g Fe: 8,4 g Sz: 39,0 g Cu: 10,2 g So: 1,0 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -	En: 239,1 kcal Zs: 9,2 g Tz: 3,1 g Fe: 6,4 g Sz: 31,6 g Cu: 10,1 g So: 0,6 g	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
-------------	---	--	--	---	---

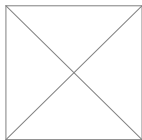
Ebéd - A

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

Összetevők:	En: 621,6 kcal Zs: 22,2 g Tz: 1,4 g Fe: 18,9 g Sz: 83,8 g Cu: 27,5 g So: 3,0 g	En: 664,9 kcal Zs: 20,8 g Tz: 1,8 g Fe: 28,4 g Sz: 88,4 g Cu: 7,0 g So: 3,2 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: -	En: 677,2 kcal Zs: 29,6 g Tz: 5,2 g Fe: 29,0 g Sz: 72,7 g Cu: 3,1 g So: 4,2 g	En: 1062,7 kcal Zs: 41,8 g Tz: 6,3 g Fe: 33,1 g Sz: 134,4 g Cu: 32,9 g So: 1,9 g
-------------	---	--	--	--	---

Uzsonna - A

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



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

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

Óvoda

Korcsoport: 4 - 6 év

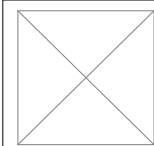
IKR Élelmezési program [V: 4.1.7.20] © Info-Set Kft.

2023.02.17. 14:20

2. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek					
Uzsonna - A										
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: 176,4 kcal Tz: 3,2 g Sz: 20,8 g So: 1,1 g	Zs: 7,4 g Fe: 6,0 g Cu: 0,2 g
S energia - A	1107,98 kcal	1216,27 kcal	0 kcal	1180,28 kcal	1478,85 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.)

Óvoda

Korcsoport: 4 - 6 év

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

2023.02.17. 14:20

1. / 2. oldal

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

Tízórai - A

**Tej +
tejféle**
**Kakaós csiga +
glutén, tejféle, tojás**

**Tej +
tejféle**
**Sonkakrém (sertés)+
tejféle, szója**
**Korpás kenyér (tizó,uzs) +
glutén**

**Kakaó +
tejféle, glutén**
**Briós +
glutén, tejféle, tojás**

**Tej +
tejféle**
**Tojáskrém +
tejféle, mustár, tojás**
**Korpás kenyér (tizó,uzs) +
glutén**

Tea +
Körözött 50gr-os tömlős +
**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: 368,7 kcal Zs: 10,1 g
Tz: 1,9 g Fe: 12,7 g
Sz: 54,4 g Cu: 26,6 g
So: 0,5 g

En: 377,8 kcal Zs: 15,6 g
Tz: 3,2 g Fe: 15,1 g
Sz: 40,9 g Cu: 12,1 g
So: 0,9 g

En: 215,4 kcal Zs: 2,1 g
Tz: 1,2 g Fe: 7,0 g
Sz: 39,9 g Cu: 11,1 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**

**Húskrokkett +
glutén, tojás**

**Bolognai +
glutén**

**Parajkrémmel töltött jércemell +
tejféle**

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

**Túrófelfújt +
glutén, tejféle, tojás**

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

**Spagetti+
glutén, tojás**

**Margarinos burgonya +
tejféle**

Kukoricás rizs +

Áfonya öntet +

**Kenyér félbarna E+
glutén**

**Sajt korona +
tejféle**
**Kenyér félbarna E+
glutén**

Csemege uborka +
**Kenyér félbarna E+
glutén**

**Kenyér félbarna E+
glutén**

**Kenyér félbarna E+
glutén**
Narancs +

Összetevők: En: 758,3 kcal Zs: 36,4 g
Tz: 3,8 g Fe: 24,8 g
Sz: 80,3 g Cu: 13,5 g
So: 4,3 g

En: 932,6 kcal Zs: 37,3 g
Tz: 3,6 g Fe: 31,8 g
Sz: 112,4 g Cu: 26,9 g
So: 2,0 g

En: 745,3 kcal Zs: 33,7 g
Tz: 9,4 g Fe: 35,6 g
Sz: 70,9 g Cu: 2,4 g
So: 5,9 g

En: 745,6 kcal Zs: 25,9 g
Tz: 4,9 g Fe: 27,0 g
Sz: 99,2 g Cu: 23,5 g
So: 4,2 g

En: 749,3 kcal Zs: 19,0 g
Tz: 4,4 g Fe: 28,0 g
Sz: 71,9 g Cu: 25,7 g
So: 1,8 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**

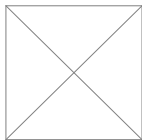
Összetevők: En: 245,5 kcal Zs: 11,0 g
Tz: 5,5 g Fe: 7,9 g
Sz: 25,6 g Cu: 0,2 g
So: 1,1 g

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: 241,6 kcal Zs: 10,0 g
Tz: 4,5 g Fe: 6,6 g
Sz: 29,2 g Cu: 0,3 g
So: 1,1 g

En: 282,1 kcal Zs: 8,2 g
Tz: 4,5 g Fe: 3,7 g
Sz: 47,4 g Cu: 24,6 g
So: 1,3 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



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

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

Óvoda

Korcsoport: 4 - 6 év

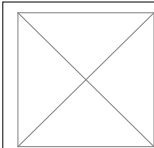
IKR Élelmezési program [V: 4.1.7.20] © Info-Set Kft.

2023.02.17. 14:20

2. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
S Energia - A	1395,26 kcal	1480,9 kcal	1355,64 kcal	1405,46 kcal	1154,62 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.)

Óvoda

Korcsoport: 4 - 6 év

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

2023.02.17. 14:20

1. / 2. oldal

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

Tízórai - A

**Tejtermék epres házi +
tejféle**

**Szundi +
glutén, szezám, tejféle**

Tea +

**Halpástétom +
tejféle, mustár, tojás**

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

**Tejeskávé +
tejféle, glutén**

**Kifli +
glutén, tejféle**

**Tej +
tejféle**

**Parizer krém +
tejféle**

**Kenyer félbarna T,U+
glutén**

**Tej +
tejféle**

**Mogyorókrém +
diófélék, földimogyoró, glutén**

**Kenyer 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: 369,7 kcal Zs: 65,1 g
Tz: 1,3 g Fe: 15,1 g
Sz: 40,7 g Cu: 10,6 g
So: 1,3 g

En: 308,6 kcal Zs: 7,1 g
Tz: 0,7 g Fe: 11,2 g
Sz: 47,6 g Cu: 22,1 g
So: 0,6 g

En: 328,0 kcal Zs: 15,9 g
Tz: 4,3 g Fe: 12,2 g
Sz: 32,1 g Cu: 11,8 g
So: 0,8 g

En: 458,4 kcal Zs: 18,7 g
Tz: 4,3 g Fe: 11,8 g
Sz: 57,8 g Cu: 36,5 g
So: 0,5 g

Ebéd - A

**Kömény leves +
glutén, tejféle**

Zsemlekocka +

**Rakott burgonya +
tejféle, tojás**

Csemege uborka +

**Kenyer félbarna E+
glutén**

**Tavaszi zöldség leves +
zeller, glutén, hal, szója, tejféle,
tojás**

Csirkemáj csirkeapró +

**Pritaminos bulgur+
glutén, hal, szója, tejféle, tojás,
zeller**

**Kenyer félbarna E+
glutén**

**Húsleves cérnamentél+
glutén, tojás, zeller, hal, szója,
tejféle**

Főtt sertéshús+

**Meggy mártás +
glutén, tejféle**

**Kuszkusz 1/2 adag +
glutén, zeller**

**Kenyer félbarna E+
glutén**

**Sajtkrém leves +
glutén, tejféle**

**Töltött fasírt +
glutén, tojás**

**Burgonyapüré +
tejféle**

Káposzta saláta +

**Korpás kenyér (ebéd) +
glutén**

**Savanyú burgonya leves sertés
hús, glutén, tejféle**

**Derelye túros +
glutén, tejféle, tojás**

**Kenyer félbarna E+
glutén**

Mandarin +

Összetevők: En: 854,3 kcal Zs: 38,1 g
Tz: 14,8 g Fe: 30,9 g
Sz: 78,1 g Cu: 1,9 g
So: 4,8 g

En: 585,9 kcal Zs: 19,3 g
Tz: 2,5 g Fe: 26,0 g
Sz: 80,4 g Cu: 1,9 g
So: 3,8 g

En: 1109,4 kcal Zs: 13,6 g
Tz: 1,1 g Fe: 30,8 g
Sz: 120,7 g Cu: 22,6 g
So: 2,0 g

En: 1044,8 kcal Zs: 54,8 g
Tz: 10,2 g Fe: 36,7 g
Sz: 94,4 g Cu: 16,9 g
So: 4,3 g

En: 1107,9 kcal Zs: 26,9 g
Tz: 3,9 g Fe: 32,5 g
Sz: 133,9 g Cu: 13,4 g
So: 2,6 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 kiörlésű 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

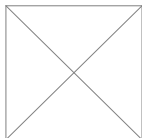
En: 180,3 kcal Zs: 4,5 g
Tz: 2,8 g Fe: 5,4 g
Sz: 28,1 g Cu: 1,7 g
So: 0,9 g

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: 278,7 kcal Zs: 11,7 g
Tz: 5,4 g Fe: 12,3 g
Sz: 29,8 g Cu: 0,4 g
So: 1,9 g

S Energia - A 1431,42 kcal 1135,88 kcal 1668,01 kcal 1873,77 kcal 1845,01 kcal



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Szent István u. 29/1.

ÉTLAP

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

Óvoda

Korcsoport: 4 - 6 év

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

2023.02.17. 14:20

2. / 2. oldal

Étkezés

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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