



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 32. hét (2026.08.03. - 2026.08.09.)

Idősek

Korcsoport: 70 év felett

IKR-Élelmezési program [V: 4.3.0.3] © Info-Set Kft.

2026.07.17. 9:16

1. / 4. oldal

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli - A						
Tea +	Kakaó +	Tej +	Tea +	Karamellás tej+	Tea +	Kakaó +
Tápanyag jellemzők	En: 121,5 kcal Tz: - Sz: 30,2 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 29,4 g Hs: -	En: 294,6 kcal Tz: - Sz: 38,0 g So: - Zs: 9,8 g Fe: 12,3 g Cu: 37,1 g Hs: -	En: 204,6 kcal Tz: - Sz: 17,5 g So: - Zs: 9,2 g Fe: 11,2 g Cu: 17,5 g Hs: -	En: 121,5 kcal Tz: - Sz: 30,2 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 29,4 g Hs: -	En: 284,6 kcal Tz: - Sz: 37,5 g So: - Zs: 9,2 g Fe: 11,2 g Cu: 37,1 g Hs: -	En: 121,5 kcal Tz: - Sz: 30,2 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 29,4 g Hs: -
Allergének		glutén, tejfőele	tejfőele	tejfőele		glutén, tejfőele
Lőncs felvágott +	Bundás kenyér +	Diákcsemege +	Főtt virsli +	Zala felvágott +	Sajtkrém +	Kalács (reggeli)+
Tápanyag jellemzők	En: 95,4 kcal Tz: 3,5 g Sz: 1,2 g So: 0,8 g Zs: 8,6 g Fe: 3,4 g Cu: 0,4 g Hs: -	En: 421,8 kcal Tz: 0,3 g Sz: 53,2 g So: 1,3 g Zs: 15,6 g Fe: 13,4 g Cu: 0,2 g Hs: -	En: 193,6 kcal Tz: 7,1 g Sz: 0,2 g So: 0,7 g Zs: 17,4 g Fe: 9,0 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 139,8 kcal Tz: - Sz: 1,6 g So: - Zs: 11,4 g Fe: 7,8 g Cu: - Hs: -	En: 79,6 kcal Tz: 2,7 g Sz: 0,5 g So: 0,3 g Zs: 6,6 g Fe: 4,5 g Cu: 0,0 g Hs: -	En: 56,4 kcal Tz: 2,8 g Sz: 1,8 g So: 0,3 g Zs: 159,3 g Fe: 2,6 g Cu: 1,5 g Hs: -
Allergének	szőja	tojás, glutén, szőja		szőja	tejfőele	glutén, tejfőele, tojás
Paradicsom +		Paradicsom +	Mustár +	Kenyer félbarna R,V+	Kenyer félbarna R,V+	
Tápanyag jellemzők	En: 11,6 kcal Tz: - Sz: 2,0 g So: - Zs: 0,1 g Fe: 0,5 g Cu: - Hs: -	En: 11,6 kcal Tz: - Sz: 2,0 g So: - Zs: 0,1 g Fe: 0,5 g Cu: - Hs: -	En: 33,0 kcal Tz: 0,1 g Sz: 2,7 g So: 0,6 g Zs: 1,8 g Fe: 1,5 g Cu: 1,4 g Hs: -	En: 260,8 kcal Tz: 0,3 g Sz: 53,0 g So: 1,3 g Zs: 0,8 g Fe: 8,0 g Cu: 0,2 g Hs: -	En: 260,8 kcal Tz: 0,3 g Sz: 53,0 g So: 1,3 g Zs: 0,8 g Fe: 8,0 g Cu: 0,2 g Hs: -	
Allergének			mustár	glutén, szőja	glutén, szőja	
Kenyer félbarna R,V+		Kenyer félbarna R,V+	Kenyer félbarna R,V+		Paradicsom +	
Tápanyag jellemzők	En: 260,8 kcal Tz: 0,3 g Sz: 53,0 g So: 1,3 g Zs: 0,8 g Fe: 8,0 g Cu: 0,2 g Hs: -	En: 260,8 kcal Tz: 0,3 g Sz: 53,0 g So: 1,3 g Zs: 0,8 g Fe: 8,0 g Cu: 0,2 g Hs: -	En: 260,8 kcal Tz: 0,3 g Sz: 53,0 g So: 1,3 g Zs: 0,8 g Fe: 8,0 g Cu: 0,2 g Hs: -		En: 11,6 kcal Tz: - Sz: 2,0 g So: - Zs: 0,1 g Fe: 0,5 g Cu: - Hs: -	
Allergének	glutén, szőja	glutén, szőja	glutén, szőja			
Tízőrai - A						
Poharas tej +	Sajtos rúd +	Vaj +	Szundi +	Vaj +	Háztartási keksz +	Vaj +
Tápanyag jellemzők	En: 88,0 kcal Tz: 2,0 g Sz: 9,2 g So: 0,3 g Zs: 3,0 g Fe: 5,8 g Cu: 9,2 g Hs: -	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 Hs: -	En: 149,2 kcal Tz: 11,6 g Sz: 0,2 g So: - Zs: 16,4 g Fe: 0,2 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 147,9 kcal Tz: 0,7 g Sz: 29,1 g So: 0,3 g Zs: 1,4 g Fe: 4,5 g Cu: 1,3 g Hs: -	En: 149,2 kcal Tz: 11,6 g Sz: 0,2 g So: - Zs: 16,4 g Fe: 0,2 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 80,6 kcal Tz: 0,6 g Sz: 15,3 g So: 0,2 g Zs: 1,3 g Fe: 1,7 g Cu: 3,7 g Hs: -
Allergének	tejfőele	glutén, tejfőele, tojás	tejfőele	glutén, szezámmag, tejfőele	tejfőele	diófőélék, földimogyoró, glutén, tejfőele, tojás
		Kenyer félbarna T,U+		Kenyer félbarna T,U+		Kenyer félbarna T,U+
Tápanyag jellemzők		En: 156,5 kcal Tz: 0,2 g Sz: 31,8 g So: 0,8 g Zs: 0,5 g Fe: 4,8 g Cu: 0,1 g Hs: -		En: 156,5 kcal Tz: 0,2 g Sz: 31,8 g So: 0,8 g Zs: 0,5 g Fe: 4,8 g Cu: 0,1 g Hs: -		En: 156,5 kcal Tz: 0,2 g Sz: 31,8 g So: 0,8 g Zs: 0,5 g Fe: 4,8 g Cu: 0,1 g Hs: -
Allergének		glutén, szőja		glutén, szőja		glutén, szőja



Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap																							
Ebéd - A																																									
Zöldség leves +						Sárgabarack krémleves +						Petr.burgonya leves						Zöldborsó leves nokedlivel+						Palóc leves +						Csirke ragu leves +						Daragaluska leves +					
Tápanyag jellemzők		En:	80,8 kcal	Zs:	3,8 g	En:		313,3 kcal	Zs:	4,0 g	En:		481,3 kcal	Zs:	23,4 g	En:		151,1 kcal	Zs:	4,2 g	En:		777,8 kcal	Zs:	15,6 g	En:		166,8 kcal	Zs:	3,4 g	En:		125,0 kcal	Zs:	4,7 g						
		Tz:	0,3 g	Fe:	3,4 g			Tz:	0,9 g	Fe:			3,5 g	Tz:	0,3 g			Fe:	7,2 g	Tz:			0,8 g	Fe:	22,1 g			Tz:	0,4 g	Fe:			18,5 g	Tz:	0,2 g	Fe:	3,7 g				
		Sz:	8,1 g	Cu:	0,3 g			Sz:	64,2 g	Cu:			40,1 g	Sz:	21,3 g			Cu:	3,2 g	Sz:			30,9 g	Cu:	0,0 g			Sz:	16,6 g	Cu:			3,2 g	Sz:	16,7 g	Cu:	0,1 g				
		So:	2,8 g	Hs:	1,9 g			So:	0,0 g	Hs:			-	So:	2,0 g			Hs:	1,4 g	So:			4,2 g	Hs:	4,1 g			So:	2,6 g	Hs:			1,9 g	So:	1,9 g	Hs:	1,0 g				
Allergének		zeller, glutén, tojás				tejfőle, glutén				tejfőle, glutén				zeller, glutén, hal, szója, tejfőle, tojás				tejfőle, glutén				zeller, tojás, glutén				glutén, hal, szója, tejfőle, tojás, zeller															
Bakonyi sertés tokány +						Párolt sertésszelet +						Vajbab főzelék +						Töltött paprika +						Derelye ízes +						Cigány pecsenye +						Csülök pörkölt +					
Tápanyag jellemzők		En:	778,3 kcal	Zs:	23,5 g	En:		186,5 kcal	Zs:	9,2 g	En:		304,8 kcal	Zs:	16,4 g	En:		295,5 kcal	Zs:	18,9 g	En:		773,0 kcal	Zs:	21,4 g	En:		214,4 kcal	Zs:	13,1 g	En:		769,8 kcal	Zs:	67,3 g						
		Tz:	1,2 g	Fe:	21,1 g			Tz:	-	Fe:			23,9 g	Tz:	2,9 g			Fe:	5,9 g	Tz:			-	Fe:	16,0 g			Tz:	3,5 g	Fe:			13,6 g	Tz:	0,6 g	Fe:	22,1 g	Tz:	1,3 g	Fe:	32,5 g
		Sz:	1,9 g	Cu:	-			Sz:	0,5 g	Cu:			-	Sz:	32,3 g			Cu:	3,0 g	Sz:			13,4 g	Cu:	-			Sz:	129,8 g	Cu:			37,4 g	Sz:	0,7 g	Cu:	0,0 g	Sz:	2,4 g	Cu:	0,1 g
		So:	2,4 g	Hs:	1,9 g			So:	1,6 g	Hs:			1,6 g	So:	1,9 g			Hs:	1,9 g	So:			1,4 g	Hs:	1,4 g			So:	2,8 g	Hs:			-	So:	1,9 g	Hs:	1,9 g	So:	2,0 g	Hs:	1,9 g
Allergének		tejfőle								tejfőle, glutén				tojás				glutén																							
Szarvacska tészta +						Barna mártás +						Sült virsli +						Főtt burgonya kocka 1/2 adag +						Fahéjas szórát+						Pirított burgonya +						Galuska +					
Tápanyag jellemzők		En:	366,6 kcal	Zs:	2,0 g	En:		25,4 kcal	Zs:	1,1 g	En:		215,8 kcal	Zs:	20,2 g	En:		160,4 kcal	Zs:	0,3 g	En:		97,3 kcal	Zs:	0,1 g	En:		384,8 kcal	Zs:	9,8 g	En:		595,0 kcal	Zs:	4,3 g						
		Tz:	0,3 g	Fe:	14,0 g			Tz:	0,6 g	Fe:			1,1 g	Tz:	6,5 g			Fe:	7,2 g	Tz:			-	Fe:	4,3 g			Tz:	0,0 g	Fe:			0,3 g	Tz:	1,3 g	Fe:	8,0 g	Tz:	0,8 g	Fe:	20,9 g
		Sz:	73,0 g	Cu:	4,5 g			Sz:	2,8 g	Cu:			0,4 g	Sz:	1,3 g			Cu:	0,3 g	Sz:			34,0 g	Cu:	-			Sz:	25,6 g	Cu:			19,8 g	Sz:	64,0 g	Cu:	-	Sz:	114,6 g	Cu:	0,3 g
		So:	1,1 g	Hs:	1,0 g			So:	0,5 g	Hs:			-	So:	1,3 g			Hs:	-	So:			0,2 g	Hs:	0,1 g			So:	-	Hs:			-	So:	0,3 g	Hs:	0,3 g	So:	0,3 g	Hs:	0,3 g
Allergének		glutén, tojás				glutén, hal, szója, tejfőle, tojás, zeller																								tojás, glutén											
Kenyér félbarna E+						Rizi-bizi +						Főtt kukorica +						Kenyér félbarna E+						Kenyér félbarna E+						Almapaprika savanyúság +						Kovászos uborka +					
Tápanyag jellemzők		En:	130,4 kcal	Zs:	0,4 g	En:		583,0 kcal	Zs:	19,0 g	En:		196,5 kcal	Zs:	2,4 g	En:		130,4 kcal	Zs:	0,4 g	En:		130,4 kcal	Zs:	0,4 g	En:		11,3 kcal	Zs:	0,1 g	En:		-	Zs:	-						
		Tz:	0,1 g	Fe:	4,0 g			Tz:	2,5 g	Fe:			13,3 g	Tz:	-			Fe:	7,0 g	Tz:			0,1 g	Fe:	4,0 g			Tz:	-	Fe:			0,6 g	Tz:	-	Fe:	-				
		Sz:	26,5 g	Cu:	0,1 g			Sz:	89,8 g	Cu:			0,1 g	Sz:	35,4 g			Cu:	-	Sz:			26,5 g	Cu:	0,1 g			Sz:	26,5 g	Cu:			0,1 g	Sz:	1,9 g	Cu:	-	Sz:	-	Cu:	-
		So:	0,6 g	Hs:	-			So:	1,4 g	Hs:			1,2 g	So:	-			Hs:	-	So:			0,6 g	Hs:	-			So:	0,6 g	Hs:			-	So:	-	Hs:	-	So:	-	Hs:	-
Allergének		glutén, szója				zeller								glutén, szója				glutén, szója				glutén, szója								glutén											
						Kenyér félbarna E+						Kenyér félbarna E+						Paradicsom mártás +												Kenyér félbarna E+						Kenyér félbarna E+					
Tápanyag jellemzők						En:		130,4 kcal	Zs:	0,4 g	En:		130,4 kcal	Zs:	0,4 g	En:		418,6 kcal	Zs:	10,1 g	En:		130,4 kcal	Zs:	0,4 g	En:		130,4 kcal	Zs:	0,4 g	En:		130,4 kcal	Zs:	0,4 g						
		Tz:	0,1 g	Fe:	4,0 g			Tz:	0,1 g	Fe:			4,0 g	Tz:	1,5 g			Fe:	6,4 g	Tz:			0,1 g	Fe:	4,0 g			Tz:	0,1 g	Fe:			4,0 g	Tz:	0,1 g	Fe:	4,0 g				
		Sz:	8,1 g	Cu:	0,3 g			Sz:	26,5 g	Cu:			0,1 g	Sz:	26,5 g			Cu:	0,1 g	Sz:			73,7 g	Cu:	49,0 g			Sz:	26,5 g	Cu:			0,1 g	Sz:	26,5 g	Cu:	0,1 g	Sz:	26,5 g	Cu:	0,1 g
		So:	0,6 g	Hs:	-			So:	0,6 g	Hs:			-	So:	0,6 g			Hs:	-	So:			4,4 g	Hs:	4,4 g			So:	0,6 g	Hs:			-	So:	0,6 g	Hs:	-	So:	0,6 g	Hs:	-
Allergének		glutén, szója				glutén, szója				glutén, szója				glutén								glutén, szója				glutén, szója				glutén, szója											
Ebéd - B																																									
Zöldség leves +						Sárgabarack krémleves +						Petr.burgonya leves						Zöldborsó leves nokedlivel+						Palóc leves +																	
Tápanyag jellemzők		En:	80,8 kcal	Zs:	3,8 g	En:		313,3 kcal	Zs:	4,0 g	En:		481,3 kcal	Zs:	23,4 g	En:		151,1 kcal	Zs:	4,2 g	En:		777,8 kcal	Zs:	15,6 g																
		Tz:	0,3 g	Fe:	3,4 g			Tz:	0,9 g	Fe:			3,5 g	Tz:	0,3 g			Fe:	7,2 g	Tz:			0,8 g	Fe:	22,1 g																
		Sz:	8,1 g	Cu:	0,3 g			Sz:	64,2 g	Cu:			40,1 g	Sz:	21,3 g			Cu:	3,2 g	Sz:			30,9 g	Cu:	0,0 g																
		So:	2,8 g	Hs:	1,9 g			So:	0,0 g	Hs:			-	So:	2,0 g			Hs:	1,4 g	So:			4,2 g	Hs:	4,1 g																
Allergének		zeller, glutén, tojás				tejfőle, glutén				tejfőle, glutén				zeller, glutén, hal, szója, tejfőle, tojás				tejfőle, glutén																							

Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek		Szombat		Vasárnap														
Vacsora - A																										
Tej +		Limonádé +		Tea +		Gyros tál +		Tea +		Olasz felvágott +		Felvágott csirke sonka +														
Tápanyag jellemzők	En:	204,6 kcal	Zs:	9,2 g	En:	121,7 kcal	Zs:	0,0 g	En:	121,5 kcal	Zs:	0,0 g	En:	100,8 kcal	Zs:	8,6 g	En:	43,8 kcal	Zs:	1,9 g						
	Tz:	-	Fe:	11,2 g	Tz:	-	Fe:	0,0 g	Tz:	-	Fe:	0,0 g	Tz:	3,5 g	Fe:	5,1 g	Tz:	1,8 g	Fe:	5,5 g						
	Sz:	17,5 g	Cu:	17,5 g	Sz:	30,2 g	Cu:	29,4 g	Sz:	30,2 g	Cu:	29,4 g	Sz:	0,8 g	Cu:	0,0 g	Sz:	0,8 g	Cu:	0,4 g						
	So:	-	Hs:	-	So:	-	Hs:	-	So:	-	Hs:	-	So:	0,4 g	Hs:	-	So:	1,3 g	Hs:	-						
Allergének		tejféle				glutén, tejféle				szója		szója														
Kakaós csiga +		Hamburger +		Tepertőkrém +				Kacsa-, libazsír +		Vaj +		Margarin +														
Tápanyag jellemzők	En:	255,1 kcal	Zs:	10,4 g	En:	424,8 kcal	Zs:	13,8 g	En:	371,3 kcal	Zs:	37,4 g	En:	184,2 kcal	Zs:	19,8 g	En:	149,2 kcal	Zs:	16,4 g	En:	111,6 kcal	Zs:	12,6 g		
	Tz:	5,5 g	Fe:	4,1 g	Tz:	52,4 g	Fe:	17,1 g	Tz:	-	Fe:	5,4 g	Tz:	-	Fe:	0,1 g	Tz:	11,6 g	Fe:	0,2 g	Tz:	5,9 g	Fe:	0,1 g		
	Sz:	34,8 g	Cu:	14,4 g	Sz:	5,3 g	Cu:	2,9 g	Sz:	-	Cu:	-	Sz:	-	Cu:	-	Sz:	0,2 g	Cu:	0,1 g	Sz:	0,1 g	Cu:	0,1 g		
	So:	0,5 g	Hs:	-	So:	1,8 g	Hs:	-	So:	-	Hs:	-	So:	-	Hs:	-	So:	-	Hs:	-	So:	0,0 g	Hs:	-		
Allergének		glutén, tejféle, tojás		tejféle, mustár, glutén, szezámmag		mustár				tejféle		tejféle														
				Kenyér félbarna R,V+				Kenyér félbarna R,V+		Kenyér félbarna R,V+		Kenyér félbarna R,V+														
Tápanyag jellemzők					En:	260,8 kcal	Zs:	0,8 g			En:	260,8 kcal	Zs:	0,8 g			En:	260,8 kcal	Zs:	0,8 g			En:	260,8 kcal	Zs:	0,8 g
					Tz:	0,3 g	Fe:	8,0 g			Tz:	0,3 g	Fe:	8,0 g			Tz:	0,3 g	Fe:	8,0 g			Tz:	0,3 g	Fe:	8,0 g
					Sz:	53,0 g	Cu:	0,2 g			Sz:	53,0 g	Cu:	0,2 g			Sz:	53,0 g	Cu:	0,2 g			Sz:	53,0 g	Cu:	0,2 g
					So:	1,3 g	Hs:	-			So:	1,3 g	Hs:	-			So:	1,3 g	Hs:	-			So:	1,3 g	Hs:	-
Allergének				glutén, szója				glutén, szója		glutén, szója		glutén, szója				glutén, szója						Zöldpaprika kg +				
Tápanyag jellemzők																					En:		8,0 kcal	Zs:	0,1 g	
																					Tz:		-	Fe:	0,5 g	
																					Sz:		1,2 g	Cu:	-	
																					So:		-	Hs:	-	
Allergének																										
SEnergia-A		2439,57kcal		2792,71kcal		3316,21kcal		2713,5kcal		3335,88kcal		2031,95kcal		3113,97kcal												
SEnergia-B		653,69kcal		1304,02kcal		1156,45kcal		519,84kcal		1658,62kcal		0kcal		0kcal												

Jelmagyarázat: En - Energia, Fe - Fehérje, Zs - Zsír, Sz - Szénhidrát, Cu - Cukor, Tz - Telített zsírsav, So - Összes só, Hs - Hozzáadott só