



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 33. hét (2026.08.10. - 2026.08.16.)

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 +				Tea +				Tejeskávé +				Gyümölcs joghurt +				Tea +				Tea +																		
Tápanyag jellemzők	En:	121,5	kcal	Zs:	0,0	g	En:	294,6	kcal	Zs:	9,8	g	En:	121,5	kcal	Zs:	0,0	g	En:	284,6	kcal	Zs:	9,2	g	En:	101,3	kcal	Zs:	2,3	g	En:	121,5	kcal	Zs:	0,0	g						
	Tz:	-		Fe:	0,0	g	Tz:	-		Fe:	12,3	g	Tz:	-		Fe:	0,0	g	Tz:	-		Fe:	11,2	g	Tz:	1,5	g	Fe:	3,1	g	Tz:	-		Fe:	0,0	g						
	Sz:	30,2	g	Cu:	29,4	g	Sz:	38,0	g	Cu:	37,1	g	Sz:	30,2	g	Cu:	29,4	g	Sz:	37,5	g	Cu:	37,1	g	Sz:	3,1	g	Cu:	15,8	g	Sz:	30,2	g	Cu:	29,4	g						
	So:	-		Hs:	-		So:	-		Hs:	-		So:	-		Hs:	-		So:	-		Hs:	-		So:	0,2	g	Hs:	-		So:	-		Hs:	-							
Allergének				glutén, tejszéfe								glutén, tejszéfe				tejszéfe																										
Felvágott olasz +				Méz mini (reggeli)+				Felvágott cigánysonka +				Padlizsánkrem+				Korpás kifli +				Tojásrántotta +				Szalámi (Ausztria) +																		
Tápanyag jellemzők	En:	100,8	kcal	Zs:	8,6	g	En:	65,1	kcal	Zs:	-		En:	43,9	kcal	Zs:	2,2	g	En:	12,2	kcal	Zs:	0,1	g	En:	141,1	kcal	Zs:	3,7	g	En:	473,8	kcal	Zs:	43,4	g						
	Tz:	3,5	g	Fe:	5,1	g	Tz:	-		Fe:	0,1	g	Tz:	0,9	g	Fe:	5,4	g	Tz:	-		Fe:	0,6	g	Tz:	-		Fe:	5,3	g	Tz:	3,8	g	Fe:	17,8	g						
	Sz:	0,8	g	Cu:	0,0	g	Sz:	16,2	g	Cu:	-		Sz:	0,7	g	Cu:	0,2	g	Sz:	2,2	g	Cu:	-		Sz:	22,4	g	Cu:	-		Sz:	0,8	g	Cu:	-							
	So:	0,4	g	Hs:	-		So:	-		Hs:	-		So:	0,9	g	Hs:	-		So:	-		Hs:	-		So:	-		Hs:	-		So:	2,2	g	Hs:	1,9	g						
Allergének				szója												glutén, tejszéfe				glutén, tejszéfe				tojás																		
Kenyér félbarna R,V+				Vaj +				Margarin +				Zöldpaprika kg +								Kenyér félbarna R,V+				Margarin +																		
Tápanyag jellemzők	En:	260,8	kcal	Zs:	0,8	g	En:	149,2	kcal	Zs:	16,4	g	En:	111,6	kcal	Zs:	12,6	g	En:	8,0	kcal	Zs:	0,1	g				En:	260,8	kcal	Zs:	0,8	g	En:	111,6	kcal	Zs:	12,6	g			
	Tz:	0,3	g	Fe:	8,0	g	Tz:	11,6	g	Fe:	0,2	g	Tz:	5,9	g	Fe:	0,1	g	Tz:	-		Fe:	0,5	g				Tz:	0,3	g	Fe:	8,0	g	Tz:	5,9	g	Fe:	0,1	g			
	Sz:	53,0	g	Cu:	0,2	g	Sz:	0,2	g	Cu:	0,1	g	Sz:	0,1	g	Cu:	0,1	g	Sz:	1,2	g	Cu:	-				Sz:	53,0	g	Cu:	0,2	g	Sz:	0,1	g	Cu:	0,1	g				
	So:	1,3	g	Hs:	-		So:	-		Hs:	-		So:	0,0	g	Hs:	-		So:	-		Hs:	-				So:	1,3	g	Hs:	-		So:	0,0	g	Hs:	-					
Allergének				glutén, szója				tejszéfe				tejszéfe												glutén, szója				tejszéfe														
Zöldpaprika kg +				Kenyér félbarna R,V+				Kenyér félbarna R,V+				Magvas zsemle +												Kenyér félbarna R,V+																		
Tápanyag jellemzők	En:	8,0	kcal	Zs:	0,1	g	En:	260,8	kcal	Zs:	0,8	g	En:	260,8	kcal	Zs:	0,8	g	En:	196,1	kcal	Zs:	3,2	g						En:	260,8	kcal	Zs:	0,8	g							
	Tz:	-		Fe:	0,5	g	Tz:	0,3	g	Fe:	8,0	g	Tz:	0,3	g	Fe:	8,0	g	Tz:	0,6	g	Fe:	6,4	g				Tz:	0,3	g	Fe:	8,0	g	Tz:	0,3	g	Fe:	8,0	g			
	Sz:	1,2	g	Cu:	-		Sz:	53,0	g	Cu:	0,2	g	Sz:	53,0	g	Cu:	0,2	g	Sz:	33,5	g	Cu:	0,6	g				Sz:	53,0	g	Cu:	0,2	g	Sz:	53,0	g	Cu:	0,2	g			
	So:	-		Hs:	-		So:	1,3	g	Hs:	-		So:	1,3	g	Hs:	-		So:	1,2	g	Hs:	-				So:	1,3	g	Hs:	-		So:	1,3	g	Hs:	-					
Allergének				glutén, szója				glutén, szója				glutén, szeszámag, szója												glutén, szója																		
Tízórai - A																																										
Főtt tojás +				Kalács (tízórai)+				Kefír +				Sajtkrém 50gr-os +				Vajkrém natúr +				Körözött házi +				Szeletelt gouda sajt+																		
Tápanyag jellemzők	En:	71,6	kcal	Zs:	5,0	g	En:	157,6	kcal	Zs:	3,1	g	En:	82,5	kcal	Zs:	4,5	g	En:	92,0	kcal	Zs:	7,0	g	En:	101,1	kcal	Zs:	11,3	g	En:	81,6	kcal	Zs:	4,7	g	En:	59,1	kcal	Zs:	4,4	g
	Tz:	-		Fe:	5,7	g	Tz:	1,6	g	Fe:	4,0	g	Tz:	3,0	g	Fe:	4,7	g	Tz:	4,5	g	Fe:	4,3	g	Tz:	4,9	g	Fe:	0,1	g	Tz:	1,6	g	Fe:	7,4	g	Tz:	2,9	g	Fe:	4,9	g
	Sz:	0,3	g	Cu:	-		Sz:	27,5	g	Cu:	3,8	g	Sz:	5,8	g	Cu:	4,2	g	Sz:	29,5	g	Cu:	2,5	g	Sz:	0,1	g	Cu:	-		Sz:	2,4	g	Cu:	1,4	g	Sz:	0,2	g	Cu:	0,2	g
	So:	0,1	g	Hs:	-		So:	0,4	g	Hs:	-		So:	0,1	g	Hs:	-		So:	1,0	g	Hs:	-		So:	0,1	g	Hs:	-		So:	0,1	g	Hs:	-		So:	0,3	g	Hs:	-	
Allergének				tojás				glutén, tejszéfe, tojás				tejszéfe				tejszéfe				tejszéfe				tejszéfe				tejszéfe														
																Kenyér félbarna T,U+				Kenyér félbarna T,U+				Magvas kenyér T,U +																		
Tápanyag jellemzők	En:			Zs:														En:	156,5	kcal	Zs:	0,5	g	En:	156,5	kcal	Zs:	0,5	g	En:	150,1	kcal	Zs:	0,8	g							
	Tz:			Fe:														Tz:	0,2	g	Fe:	4,8	g	Tz:	0,2	g	Fe:	4,8	g	Tz:	0,2	g	Fe:	4,7	g							
	Sz:			Cu:														Sz:	31,8	g	Cu:	0,1	g	Sz:	31,8	g	Cu:	0,1	g	Sz:	29,4	g	Cu:	0,1	g							
	So:			Hs:														So:	0,8	g	Hs:	-		So:	0,8	g	Hs:	-		So:	1,2	g	Hs:	-		So:	1,2	g	Hs:	-		
Allergének																glutén, szója				glutén, szója				glutén, szeszámag, szója																		

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap								
					Paradicsom +									
Tápanyag jellemzők	En: 220,6 kcal Tz: 1,6 g Sz: 23,2 g So: 2,7 g	Zs: 11,9 g Fe: 4,0 g Cu: 0,6 g Hs: 1,4 g	En: 325,1 kcal Tz: 0,9 g Sz: 67,8 g So: 0,0 g	Zs: 4,6 g Fe: 3,3 g Cu: 40,1 g Hs: -	En: 234,0 kcal Tz: 0,5 g Sz: 24,6 g So: 2,0 g	Zs: 7,0 g Fe: 18,7 g Cu: 5,0 g Hs: 1,9 g	En: 155,4 kcal Tz: 2,2 g Sz: 13,9 g So: 2,4 g	Zs: 9,7 g Fe: 2,7 g Cu: 3,1 g Hs: 1,9 g	En: 597,7 kcal Tz: 0,3 g Sz: 19,2 g So: 2,5 g	Zs: 8,3 g Fe: 19,2 g Cu: 3,1 g Hs: 1,9 g	En: - Tz: - Sz: - So: -	Zs: - Fe: - Cu: - Hs: -	En: 203,1 kcal Tz: 0,7 g Sz: 10,2 g So: 1,4 g	Zs: 14,1 g Fe: 7,9 g Cu: 0,2 g Hs: 1,0 g
Allergének	glutén, tojás	tejféle, glutén	tejféle, glutén, zeller	zeller, tojás, tejféle, glutén	zeller, tojás, glutén	zeller, tojás, glutén								
					erőleves	Húsgaluska leves +								

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Ebéd - A						

Tápanyag
jellemzők

Allergének

Kenyér félbarna E+

En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g
Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g
Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g
So: 0,6 g Hs: -
glutén, szója

Ebéd - B

	Dörzsölt-tarhonya leves +			Szilva leves +			Csirke becsinált leves +			Karalábé leves vajasgaluskával+			Sertés ragu leves +		
Tápanyag	En:	220,6 kcal	Zs: 11,9 g	En:	325,1 kcal	Zs: 4,6 g	En:	234,0 kcal	Zs: 7,0 g	En:	155,4 kcal	Zs: 9,7 g	En:	597,7 kcal	Zs: 8,3 g
jellemzők	Tz:	1,6 g	Fe: 4,0 g	Tz:	0,9 g	Fe: 3,3 g	Tz:	0,5 g	Fe: 18,7 g	Tz:	2,2 g	Fe: 2,7 g	Tz:	0,3 g	Fe: 19,2 g
	Sz:	23,2 g	Cu: 0,6 g	Sz:	67,8 g	Cu: 40,1 g	Sz:	24,6 g	Cu: 5,0 g	Sz:	13,9 g	Cu: 3,1 g	Sz:	19,2 g	Cu: 3,1 g
	So:	2,7 g	Hs: 1,4 g	So:	0,0 g	Hs: -	So:	2,0 g	Hs: 1,9 g	So:	2,4 g	Hs: 1,9 g	So:	2,5 g	Hs: 1,9 g
Allergének	glutén, tojás			tejféle, glutén			tejféle, glutén, zeller			zeller, tojás, tejféle, glutén			zeller, tojás, glutén		

	Lecsós csirkemell +				Kijevi csirkemell +				Brassói aprópecsenye +				Csirkemáj rizottó +				Burgonyás kocka +													
Tápanyag jellemzők	En:	243,1	kcal	Zs:	13,4	g	En:	541,8	kcal	Zs:	28,6	g	En:	1303,8	kcal	Zs:	18,6	g	En:	628,0	kcal	Zs:	21,2	g	En:	609,6	kcal	Zs:	13,8	g
	Tz:	1,6	g	Fe:	21,5	g	Tz:	13,1	g	Fe:	28,0	g	Tz:	0,0	g	Fe:	36,9	g	Tz:	2,9	g	Fe:	25,0	g	Tz:	1,4	g	Fe:	18,4	g
	Sz:	10,3	g	Cu:	1,5	g	Sz:	43,1	g	Cu:	0,2	g	Sz:	73,1	g	Cu:	1,8	g	Sz:	85,4	g	Cu:	0,4	g	Sz:	99,6	g	Cu:	-	
	So:	2,8	g	Hs:	1,7	g	So:	2,0	g	Hs:	1,4	g	So:	1,6	g	Hs:	1,4	g	So:	2,5	g	Hs:	1,9	g	So:	1,9	g	Hs:	1,9	g
Allergének	glutén						tojás, glutén, tejféle						mustár		zeller		glutén, tojás													

	Párolt rizs +	Burgonyapüré +	Friss káposzta saláta +	Alma befőtt +	Uborkasaláta +
Tápanyag jellemzők	En: 586,1 kcal Zs: 18,9 g	En: 431,8 kcal Zs: 14,9 g	En: 62,7 kcal Zs: 0,1 g	En: 58,0 kcal Zs: 0,4 g	En: 52,5 kcal Zs: 0,1 g
	Tz: 2,6 g Fe: 10,0 g	Tz: 5,9 g Fe: 9,6 g	Tz: - Fe: 1,1 g	Tz: 0,1 g Fe: 0,3 g	Tz: - Fe: 1,0 g
	Sz: 93,8 g Cu: 0,1 g	Sz: 63,3 g Cu: 3,3 g	Sz: 14,0 g Cu: 9,8 g	Sz: 12,6 g Cu: 10,1 g	Sz: 11,8 g Cu: 9,8 g
	So: 1,3 g Hs: 1,0 g	So: 0,6 g Hs: 0,5 g	So: - Hs: -	So: 0,1 g Hs: -	So: - Hs: -
Allergének	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	tejféle			

	Kenyér félbarna E+				Őszibarack befőtt +				Sárgadinnye +				Kenyér félbarna E+				Kenyér félbarna E+													
Tápanyag jellemzők	En:	130,4	kcal	Zs:	0,4	g	En:	40,5	kcal	Zs:	0,0	g	En:	60,2	kcal	Zs:	0,1	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:	-	g	Fe:	0,3	g	Tz:	-	g	Fe:	0,4	g	Tz:	0,1	g	Fe:	4,0	g	Tz:	0,1	g	Fe:	4,0	g
	Sz:	26,5	g	Cu:	0,1	g	Sz:	10,9	g	Cu:	9,9	g	Sz:	14,0	g	Cu:	-	g	Sz:	26,5	g	Cu:	0,1	g	Sz:	26,5	g	Cu:	0,1	g
	So:	0,6	g	Hs:	-		So:	-		Hs:	-		So:	-		Hs:	-		So:	0,6	g	Hs:	-		So:	0,6	g	Hs:	-	
Allergének	glutén, szója												glutén, szója				glutén, szója													

	Kenyér félbarna E+				Kenyér félbarna E+							
Tápanyag jellemzők	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
	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:	-	
Allergének	glutén, szója				glutén, szója							

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Uzsonna - A						
Kockasajt +	Kenőmájás +	Nápolyi +	Alma +	Szőlő +	Túró rudi +	Őszibarack +
Tápanyag jellemzőkEn: 46,5 kcalZs: 3,5 gTz: 2,3 gFe: 1,6 gSz: 2,1 gCu: 1,2 gSo: 0,2 gHs: -	Tápanyag jellemzőkEn: 162,5 kcalZs: 13,8 gTz: -Fe: 8,0 gSz: 0,1 gCu: -So: 1,4 gHs: -	Tápanyag jellemzőkEn: 153,8 kcalZs: 8,8 gTz: 3,4 gFe: 1,6 gSz: 16,8 gCu: 7,3 gSo: 0,1 gHs: -	Tápanyag jellemzőkEn: 46,6 kcalZs: 0,6 gTz: -Fe: 0,6 gSz: 10,5 gCu: -So: 0,0 gHs: -	Tápanyag jellemzőkEn: 78,0 kcalZs: 0,5 gTz: -Fe: 0,6 gSz: 18,1 gCu: -So: -Hs: -	Tápanyag jellemzőkEn: 107,4 kcalZs: 5,4 gTz: 5,4 gFe: 3,0 gSz: 11,7 gCu: 11,0 gSo: 0,0 gHs: -	Tápanyag jellemzőkEn: 49,2 kcalZs: 0,4 gTz: -Fe: 0,8 gSz: 10,8 gCu: -So: -Hs: -
Allergénektejféle		diófélék, glutén, tejféle, tojás			tejféle	
Kenyér félbarna T,U+	Kenyér félbarna T,U+					
Tápanyag jellemzőkEn: 156,5 kcalZs: 0,5 gTz: 0,2 gFe: 4,8 gSz: 31,8 gCu: 0,1 gSo: 0,8 gHs: -	Tápanyag jellemzőkEn: 156,5 kcalZs: 0,5 gTz: 0,2 gFe: 4,8 gSz: 31,8 gCu: 0,1 gSo: 0,8 gHs: -					
Allergénekglutén, szója	glutén, szója					
Vacsora - A						
Disznósajt +	Tojásos galuska +	Fokhagymás felvágott +	Pizza +	Kenőmájás +	Olasz felvágott +	Sonkakrém (sertés)+
Tápanyag jellemzőkEn: 271,6 kcalZs: 22,3 gTz: 9,0 gFe: 16,9 gSz: 0,8 gCu: 0,3 gSo: 2,7 gHs: -	Tápanyag jellemzőkEn: 977,9 kcalZs: 22,6 gTz: 2,3 gFe: 33,7 gSz: 154,2 gCu: 0,4 gSo: 3,0 gHs: 2,9 g	Tápanyag jellemzőkEn: 137,5 kcalZs: 13,7 gTz: 3,4 gFe: 3,2 gSz: 0,4 gCu: 0,1 gSo: 0,7 gHs: -	Tápanyag jellemzőkEn: 908,1 kcalZs: 46,7 gTz: 10,1 gFe: 34,5 gSz: 85,0 gCu: 2,6 gSo: 1,5 gHs: -	Tápanyag jellemzőkEn: 162,5 kcalZs: 13,8 gTz: -Fe: 8,0 gSz: 0,1 gCu: -So: 1,4 gHs: -	Tápanyag jellemzőkEn: 100,8 kcalZs: 8,6 gTz: 3,5 gFe: 5,1 gSz: 0,8 gCu: 0,0 gSo: 0,4 gHs: -	Tápanyag jellemzőkEn: 113,4 kcalZs: 11,3 gTz: 5,3 gFe: 3,0 gSz: 0,5 gCu: 0,2 gSo: 0,6 gHs: -
Allergének	tojás, tejféle, glutén	szója	tejféle, tojás, szója, glutén		szója	tejféle, szója
Kenyér félbarna R,V+	Fejes saláta +	Vajkrém natúr +		Kenyér félbarna R,V+	Vaj +	Kenyér félbarna R,V+
Tápanyag jellemzőkEn: 260,8 kcalZs: 0,8 gTz: 0,3 gFe: 8,0 gSz: 53,0 gCu: 0,2 gSo: 1,3 gHs: -	Tápanyag jellemzőkEn: 119,5 kcalZs: 1,1 gTz: -Fe: 4,9 gSz: 22,0 gCu: 14,7 gSo: -Hs: -	Tápanyag jellemzőkEn: 101,1 kcalZs: 11,3 gTz: 4,9 gFe: 0,1 gSz: 0,1 gCu: -So: 0,1 gHs: -		Tápanyag jellemzőkEn: 260,8 kcalZs: 0,8 gTz: 0,3 gFe: 8,0 gSz: 53,0 gCu: 0,2 gSo: 1,3 gHs: -	Tápanyag jellemzőkEn: 149,2 kcalZs: 16,4 gTz: 11,6 gFe: 0,2 gSz: 0,2 gCu: 0,1 gSo: -Hs: -	Tápanyag jellemzőkEn: 260,8 kcalZs: 0,8 gTz: 0,3 gFe: 8,0 gSz: 53,0 gCu: 0,2 gSo: 1,3 gHs: -
Allergénekglutén, szója		tejféle		glutén, szója	tejféle	glutén, szója
		Kenyér félbarna R,V+		Uborka +	Graham kenyér R,V+	Zöldpaprika kg +
Tápanyag jellemzők		Tápanyag jellemzőkEn: 260,8 kcalZs: 0,8 gTz: 0,3 gFe: 8,0 gSz: 53,0 gCu: 0,2 gSo: 1,3 gHs: -		Tápanyag jellemzőkEn: 4,8 kcalZs: 0,0 gTz: -Fe: 0,4 gSz: 0,7 gCu: -So: -Hs: -	Tápanyag jellemzőkEn: 141,4 kcalZs: 1,0 gTz: 1,0 gFe: 5,0 gSz: 24,6 gCu: 0,1 gSo: 0,9 gHs: -	Tápanyag jellemzőkEn: 8,0 kcalZs: 0,1 gTz: -Fe: 0,5 gSz: 1,2 gCu: -So: -Hs: -
Allergének		glutén, szója			glutén	
SEnergia-A2527,4kcal	3562,56kcal	2728,1kcal	2446,7kcal	2115,24kcal	2675,61kcal	2416,72kcal
SEnergia-B1180,27kcal	1469,61kcal	1791,18kcal	971,85kcal	1390,16kcal	0kcal	0kcal

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