

Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek				Szombat				Vasárnap																		
Reggeli - A																																										
Tea +				Tea +				Tea +				Tea +				Karamellás tej+				Tea +				Kakaó +																		
Tápanyag jellemzők	En:	121,5	kcal	Zs:	0,0	g	En:	121,5	kcal	Zs:	0,0	g	En:	121,5	kcal	Zs:	0,0	g	En:	284,6	kcal	Zs:	9,2	g	En:	121,5	kcal	Zs:	0,0	g	En:	294,6	kcal	Zs:	9,8	g						
	Tz:	-		Fe:	0,0	g	Tz:	-		Fe:	0,0	g	Tz:	-		Fe:	0,0	g	Tz:	-		Fe:	11,2	g	Tz:	-		Fe:	0,0	g	Tz:	-		Fe:	12,3	g						
	Sz:	30,2	g	Cu:	29,4	g	Sz:	30,2	g	Cu:	29,4	g	Sz:	30,2	g	Cu:	29,4	g	Sz:	37,5	g	Cu:	37,1	g	Sz:	30,2	g	Cu:	29,4	g	Sz:	38,0	g	Cu:	37,1	g						
	So:	-		Hs:	-		So:	-		Hs:	-		So:	-		Hs:	-		So:	-		Hs:	-		So:	-		Hs:	-		So:	-		Hs:	-							
Allergének																tejféle								glutén, tejféle																		
Sajt mozzarella +				lekváros táska				Lángos +				Főtt kolbász +				Főtt császárszalonna +				Zala krém +				Eper lekvár +																		
Tápanyag jellemzők	En:	90,6	kcal	Zs:	6,6	g	En:	280,9	kcal	Zs:	11,3	g	En:	576,9	kcal	Zs:	7,4	g	En:	364,4	kcal	Zs:	30,5	g	En:	271,0	kcal	Zs:	24,0	g	En:	133,0	kcal	Zs:	13,7	g	En:	110,5	kcal	Zs:	-	
	Tz:	3,3	g	Fe:	7,5	g	Tz:	6,3	g	Fe:	4,2	g	Tz:	0,7	g	Fe:	17,9	g	Tz:	12,4	g	Fe:	21,7	g	Tz:	-		Fe:	13,0	g	Tz:	6,2	g	Fe:	2,5	g	Tz:	-		Fe:	0,2	g
	Sz:	0,3	g	Cu:	0,3	g	Sz:	37,8	g	Cu:	14,0	g	Sz:	106,9	g	Cu:	0,3	g	Sz:	0,4	g	Cu:	-		Sz:	1,0	g	Cu:	-		Sz:	0,4	g	Cu:	0,1	g	Sz:	26,6	g	Cu:	26,5	g
	So:	0,5	g	Hs:	-		So:	0,5	g	Hs:	-		So:	-		Hs:	-		So:	2,7	g	Hs:	-		So:	-		Hs:	-		So:	0,2	g	Hs:	-		So:	-		Hs:	-	
Allergének				tejféle				glutén, tejféle, tojás				glutén								glutén, szója																						
Margarin +												Mustár +				Kenyér félbarna R,V+				Kenyér félbarna R,V+				Margarin +																		
Tápanyag jellemzők	En:	111,6	kcal	Zs:	12,6	g							En:	33,0	kcal	Zs:	1,8	g	En:	260,8	kcal	Zs:	0,8	g	En:	260,8	kcal	Zs:	0,8	g	En:	111,6	kcal	Zs:	12,6	g						
	Tz:	5,9	g	Fe:	0,1	g							Tz:	0,1	g	Fe:	1,5	g	Tz:	0,3	g	Fe:	8,0	g	Tz:	0,3	g	Fe:	8,0	g	Tz:	5,9	g	Fe:	0,1	g						
	Sz:	0,1	g	Cu:	0,1	g							Sz:	2,7	g	Cu:	1,4	g	Sz:	53,0	g	Cu:	0,2	g	Sz:	53,0	g	Cu:	0,2	g	Sz:	0,1	g	Cu:	0,1	g						
	So:	0,0	g	Hs:	-								So:	0,6	g	Hs:	-		So:	1,3	g	Hs:	-		So:	1,3	g	Hs:	-		So:	0,0	g	Hs:	-							
Allergének				tejféle								mustár				glutén, szója				glutén, szója				glutén, szója				tejféle														
Kenyér félbarna R,V+												Kenyér félbarna R,V+				Paradicsom +				Zöldpaprika kg +				Kenyér félbarna R,V+																		
Tápanyag jellemzők	En:	260,8	kcal	Zs:	0,8	g							En:	260,8	kcal	Zs:	0,8	g	En:	11,6	kcal	Zs:	0,1	g	En:	8,0	kcal	Zs:	0,1	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:	-		Fe:	0,5	g	Tz:	-		Fe:	0,5	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:	2,0	g	Cu:	-		Sz:	1,2	g	Cu:	-		Sz:	53,0	g	Cu:	0,2	g						
	So:	1,3	g	Hs:	-								So:	1,3	g	Hs:	-		So:	-		Hs:	-		So:	-		Hs:	-		So:	1,3	g	Hs:	-							
Allergének				glutén, szója								glutén, szója												glutén, szója																		

Tízórai - A																																										
Tej +				Gyümölcs joghurt +				Kefír +				Vajaspogácsa +				Kockasajt +				Vajkrém natúr +				Briós +																		
Tápanyag jellemzők	En:	204,6	kcal	Zs:	9,2	g	En:	101,3	kcal	Zs:	2,3	g	En:	82,5	kcal	Zs:	4,5	g	En:	361,9	kcal	Zs:	16,0	g	En:	46,5	kcal	Zs:	3,5	g	En:	101,1	kcal	Zs:	11,3	g	En:	186,3	kcal	Zs:	3,6	g
	Tz:	-		Fe:	11,2	g	Tz:	1,5	g	Fe:	3,1	g	Tz:	3,0	g	Fe:	4,7	g	Tz:	8,5	g	Fe:	7,0	g	Tz:	2,3	g	Fe:	1,6	g	Tz:	4,9	g	Fe:	0,1	g	Tz:	1,9	g	Fe:	4,6	g
	Sz:	17,5	g	Cu:	17,5	g	Sz:	3,1	g	Cu:	15,8	g	Sz:	5,8	g	Cu:	4,2	g	Sz:	45,0	g	Cu:	1,7	g	Sz:	2,1	g	Cu:	1,2	g	Sz:	0,1	g	Cu:	-		Sz:	32,4	g	Cu:	5,2	g
	So:	-		Hs:	-		So:	0,2	g	Hs:	-		So:	0,1	g	Hs:	-		So:	2,5	g	Hs:	-		So:	0,2	g	Hs:	-		So:	0,1	g	Hs:	-		So:	0,5	g	Hs:	-	
Allergének				tejféle				tejféle				glutén, tejféle, tojás				tejféle				tejféle				glutén, tejféle, tojás																		

Ebéd - A



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 34. hét (2026.08.17. - 2026.08.23.)

Idősek

Korcsoport: 70 év felett

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

2026.07.17. 9:17

2. / 4. oldal

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Ebéd - A						
Magyaros csirkeraguleves +	Málna krémleves +	Zöldbab leves +	Brokkoli krémleves +	Gulyás leves +	Dörgicsei csibelevés+	Csontleves eperlevéllel +
Tápanyag jellemzők En: 275,6 kcal Zs: 11,3 g Tz: 1,7 g Fe: 15,6 g Sz: 28,1 g Cu: 2,0 g So: 2,8 g Hs: 1,9 g Allergének glutén, tojás, zeller	En: 298,6 kcal Zs: 4,0 g Tz: 0,9 g Fe: 3,6 g Sz: 58,8 g Cu: 40,1 g So: 0,0 g Hs: - tejfőle, glutén	En: 163,9 kcal Zs: 7,0 g Tz: 0,7 g Fe: 4,0 g Sz: 20,5 g Cu: 4,0 g So: 4,1 g Hs: 4,1 g tejfőle, glutén	En: 137,4 kcal Zs: 6,8 g Tz: 2,4 g Fe: 6,2 g Sz: 12,5 g Cu: 2,2 g So: 1,8 g Hs: 1,2 g zeller, tojás, tejfőle, glutén	En: 293,4 kcal Zs: 14,7 g Tz: 1,3 g Fe: 18,6 g Sz: 26,9 g Cu: 0,6 g So: 2,3 g Hs: 1,9 g tojás, zeller, glutén	En: 207,3 kcal Zs: 8,4 g Tz: 0,8 g Fe: 11,9 g Sz: 20,8 g Cu: 0,2 g So: 1,4 g Hs: 1,0 g zeller, tojás, glutén	En: 102,9 kcal Zs: 3,6 g Tz: 0,2 g Fe: 3,4 g Sz: 13,7 g Cu: 0,1 g So: 1,6 g Hs: 1,4 g glutén, hal, szója, tejfőle, tojás, zeller
Rakott karfiol +	Rántott csirkemellfilé+	Bolognai +	pir zsemlekocka	Káposztás kocka +	Óvári nyakas karaj+	Csirkepaprikás +
Tápanyag jellemzők En: 717,0 kcal Zs: 38,1 g Tz: 1,3 g Fe: 31,5 g Sz: 58,9 g Cu: 0,4 g So: 2,3 g Hs: 1,4 g Allergének tejfőle, glutén	En: 282,9 kcal Zs: 5,6 g Tz: 0,3 g Fe: 27,8 g Sz: 31,0 g Cu: 0,1 g So: 2,5 g Hs: 1,9 g tojás, glutén	En: 337,2 kcal Zs: 24,1 g Tz: 1,0 g Fe: 15,8 g Sz: 11,7 g Cu: 5,5 g So: 2,6 g Hs: 1,9 g glutén	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: -	En: 606,4 kcal Zs: 17,5 g Tz: 1,9 g Fe: 17,5 g Sz: 91,9 g Cu: 9,8 g So: 2,4 g Hs: 2,4 g glutén, tojás	En: 375,3 kcal Zs: 27,8 g Tz: 4,6 g Fe: 25,2 g Sz: 5,1 g Cu: 0,4 g So: 3,8 g Hs: 1,9 g szója, tejfőle	En: 348,5 kcal Zs: 27,4 g Tz: 5,5 g Fe: 21,4 g Sz: 3,9 g Cu: 1,1 g So: 2,5 g Hs: 1,7 g tejfőle
Kenyér félbarna E+	Petrezselymes újbungonya +	Spagetti+	Rántott csirkeszárny +	Kenyér félbarna E+	Jázmin rizs+	Galuska +
Tápanyag jellemzők 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: - Allergének glutén, szója	En: 303,0 kcal Zs: 0,7 g Tz: - Fe: 8,1 g Sz: 64,2 g Cu: - So: 0,4 g Hs: 0,4 g	En: 447,1 kcal Zs: 3,2 g Tz: 0,4 g Fe: 16,8 g Sz: 87,6 g Cu: 5,4 g So: 0,4 g Hs: 0,3 g glutén, tojás	En: 381,1 kcal Zs: 14,8 g Tz: 3,2 g Fe: 22,3 g Sz: 38,4 g Cu: 0,5 g So: 2,9 g Hs: 1,9 g tojás, glutén	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	En: 586,1 kcal Zs: 18,9 g Tz: 2,6 g Fe: 10,0 g Sz: 93,8 g Cu: 0,1 g So: 1,3 g Hs: 1,0 g glutén, hal, szója, tejfőle, tojás, zeller	En: 595,0 kcal Zs: 4,3 g Tz: 0,8 g Fe: 20,9 g Sz: 114,6 g Cu: 0,3 g So: 0,3 g Hs: 0,3 g tojás, glutén
	Kenyér félbarna E+	Sajt reszelt +	Kukorica saláta +		Görögdinnye +	Uborkasaláta +
Tápanyag jellemzők Allergének	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	En: 116,2 kcal Zs: 9,3 g Tz: 0,8 g Fe: 7,4 g Sz: 0,8 g Cu: 0,2 g So: 0,3 g Hs: - tejfőle	En: 177,1 kcal Zs: 0,4 g Tz: - Fe: 6,2 g Sz: 36,2 g Cu: 19,6 g So: - Hs: -		En: 72,5 kcal Zs: 0,5 g Tz: - Fe: 1,3 g Sz: 16,3 g Cu: - So: - Hs: -	En: 52,5 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 1,0 g Sz: 11,8 g Cu: 9,8 g So: - Hs: -
	Tartármártás +	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+
Tápanyag jellemzők Allergének	En: 244,2 kcal Zs: 22,9 g Tz: 1,2 g Fe: 2,4 g Sz: 5,6 g Cu: 2,6 g So: 0,3 g Hs: - tejfőle, mustár, tojás	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	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		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	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						
Magyaros csirkeraguleves +	Málna krémleves +	Zöldbab leves +				
Tápanyag jellemzők En: 275,6 kcal Zs: 11,3 g Tz: 1,7 g Fe: 15,6 g Sz: 28,1 g Cu: 2,0 g So: 2,8 g Hs: 1,9 g Allergének glutén, tojás, zeller	En: 298,6 kcal Zs: 4,0 g Tz: 0,9 g Fe: 3,6 g Sz: 58,8 g Cu: 40,1 g So: 0,0 g Hs: - tejfőle, glutén	En: 163,9 kcal Zs: 7,0 g Tz: 0,7 g Fe: 4,0 g Sz: 20,5 g Cu: 4,0 g So: 4,1 g Hs: 4,1 g tejfőle, glutén				

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Ebéd - B						

	Paradicsomos-bazsalikomos gnocchi+	Csirkecomb zöldségágyon+	Rántott karfiol +			
Tápanyag jellemzők	En: 246,0 kcal Zs: 2,2 g Fe: 8,3 g Sz: 12,3 g Cu: 5,6 g So: 2,9 g Hs: 1,9 g	En: 319,0 kcal Zs: 21,7 g Fe: 22,9 g Sz: 7,4 g Cu: 1,0 g So: 2,6 g Hs: 1,0 g	En: 336,0 kcal Zs: 6,6 g Fe: 12,8 g Sz: 54,6 g Cu: 0,1 g So: 1,3 g Hs: 0,5 g			
Allergének	tejfőele, glutén	glutén, tojás, zeller	tojás, glutén			
	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	Párolt rizs +			
Tápanyag jellemzők	En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -	En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -	En: 586,1 kcal Zs: 18,9 g Fe: 10,0 g Sz: 93,8 g Cu: 0,1 g So: 1,3 g Hs: 1,0 g			
Allergének	glutén, szója	glutén, szója	glutén, hal, szója, tejfőele, tojás, zeller			
			Kenyér félbarna E+			
Tápanyag jellemzők			En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -			
Allergének			glutén, szója			

Uzsonna - A

	Alma +	Szőlő +	Müzli szelet +	Túró rudi +	Nektarin+	Gyümölcs joghurt +	Teljes kiőrlésű édeskeksz +
Tápanyag jellemzők	En: 46,6 kcal Zs: - Fe: 0,6 g Sz: 10,5 g Cu: - So: 0,0 g Hs: -	En: 78,0 kcal Zs: - Fe: 0,6 g Sz: 18,1 g Cu: - So: - Hs: -	En: 87,0 kcal Zs: 2,8 g Fe: 1,0 g Sz: 14,2 g Cu: 7,2 g So: 0,0 g Hs: -	En: 107,4 kcal Zs: 5,4 g Fe: 3,0 g Sz: 11,7 g Cu: 11,0 g So: 0,0 g Hs: -	En: 58,8 kcal Zs: 0,6 g Fe: 0,5 g Sz: 13,7 g Cu: - So: - Hs: -	En: 101,3 kcal Zs: 2,3 g Fe: 3,1 g Sz: 3,1 g Cu: 15,8 g So: 0,2 g Hs: -	En: 501,0 kcal Zs: 239,3 g Fe: 61,0 g Sz: 621,0 g Cu: 232,0 g So: 1,0 g Hs: -
Allergének			diófőlék, földimogyoró, glutén, szója, tejfőele	tejfőele		tejfőele	glutén

Vacsora - A

	Szalámi (Túrista) +	Töltött cukkini +	Tej +	Limonádé +	Párizsi felvágott (sertés) +	Tepertő +	Körözött házi +
Tápanyag jellemzők	En: 137,2 kcal Zs: 12,6 g Fe: 5,1 g Sz: 1,3 g Cu: 0,2 g So: 1,0 g Hs: -	En: 681,1 kcal Zs: 32,3 g Fe: 27,8 g Sz: 66,6 g Cu: 1,2 g So: 2,9 g Hs: 1,4 g	En: 204,6 kcal Zs: 9,2 g Fe: 11,2 g Sz: 17,5 g Cu: 17,5 g So: - Hs: -	En: 121,7 kcal Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Sz: 30,2 g Cu: 29,4 g So: - Hs: -	En: 78,2 kcal Zs: 6,5 g Fe: 4,3 g Sz: 0,1 g Cu: 0,0 g So: 0,7 g Hs: -	En: 411,5 kcal Zs: 41,6 g Fe: 6,0 g Sz: - Cu: - So: - Hs: -	En: 81,6 kcal Zs: 4,7 g Fe: 7,4 g Sz: 2,4 g Cu: 1,4 g So: 0,1 g Hs: -
Allergének		glutén, tejfőele	tejfőele				tejfőele



ÉTLAP

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

2026. 34. hét (2026.08.17. - 2026.08.23.)

2026.07.17. 9:17

Idõsek

Korcsoport: 70 év felett

4. / 4. oldal

Hétfő		Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap					
Vacsora - A												
Margarin +			Croissant +	Péklángos +	Zsemle +	Kenyér félbarna T,U+	Kenyér félbarna R,V+					
Tápanyag jellemzők	En: 111,6 kcal Tz: 5,9 g Sz: 0,1 g So: 0,0 g	Zs: 12,6 g Fe: 0,1 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 219,6 kcal Tz: 5,7 g Sz: 25,6 g So: 1,1 g	Zs: 10,7 g Fe: 3,9 g Cu: 2,4 g Hs: -	En: 485,0 kcal Tz: 3,4 g Sz: 32,0 g So: 2,1 g	Zs: 31,2 g Fe: 17,2 g Cu: 1,0 g Hs: -	En: 133,8 kcal Tz: 0,5 g Sz: 26,0 g So: 0,8 g	Zs: 1,0 g Fe: 3,8 g Cu: 0,5 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: 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	tejféle		glutén, tejféle		tejféle, glutén, szója		glutén		glutén, szója		glutén, szója	
Kenyér félbarna R,V+					Margarin +		Paradicsom +		Zöldpaprika kg +			
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: 111,6 kcal Tz: 5,9 g Sz: 0,1 g So: 0,0 g	Zs: 12,6 g Fe: 0,1 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 11,6 kcal Tz: - Sz: 2,0 g So: -	Zs: 0,1 g Fe: 0,5 g Cu: - Hs: -	En: 8,0 kcal Tz: - Sz: 1,2 g So: -	Zs: 0,1 g Fe: 0,5 g Cu: - Hs: -	
Allergének	glutén, szója					tejféle						
SEnergia-A		2468,27kcal	2521,82kcal	2486,85kcal	2681,77kcal	2287,02kcal	2676,86kcal	3044,63kcal				
SEnergia-B		652kcal	747,96kcal	1216,47kcal	0kcal	0kcal	0kcal	0kcal				

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