



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 36. hét (2026.08.31. - 2026.09.06.)

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						

Kukoricakrém leves +

Tápanyag En: 272,3 kcal Zs: 7,2 g
jellemzők Tz: 2,9 g Fe: 12,1 g
Sz: 38,1 g Cu: 2,0 g
So: 2,0 g Hs: 1,9 g
Allergének tojás, tejszíne, glutén

Bacon chips+

Tápanyag En: 278,3 kcal Zs: 30,3 g
jellemzők Tz: 4,9 g Fe: 1,2 g
Sz: 0,1 g Cu: 0,0 g
So: 2,2 g Hs: 1,9 g
Allergének

Szárnyas rizottó +

Tápanyag En: 643,6 kcal Zs: 20,3 g
jellemzők Tz: 2,7 g Fe: 33,4 g
Sz: 83,8 g Cu: 0,4 g
So: 2,5 g Hs: 1,9 g
Allergének zeller

Kenyér félbarna E+

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

Ebéd - B

Kukoricakrém leves +

Tápanyag En: 272,3 kcal Zs: 7,2 g
jellemzők Tz: 2,9 g Fe: 12,1 g
Sz: 38,1 g Cu: 2,0 g
So: 2,0 g Hs: 1,9 g
Allergének tojás, tejszíne, glutén

Bacon chips+

Tápanyag En: 278,3 kcal Zs: 30,3 g
jellemzők Tz: 4,9 g Fe: 1,2 g
Sz: 0,1 g Cu: 0,0 g
So: 2,2 g Hs: 1,9 g
Allergének

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Ebéd - B						

Tortilla +				
Tápanyag	En:	326,5 kcal	Zs:	5,9 g
jellemzők	Tz:	0,7 g	Fe:	9,2 g
	Sz:	57,6 g	Cu:	0,3 g
	So:	2,8 g	Hs:	1,2 g
Allergének	glutén, zeller			

Kenyér félbarna E+									
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								

Uzsonna - A

	Csokoládé (szelet) +			Gyümölcs joghurt +			Szilva +			Vajkrém natúr +			Háztartási keksz +			Poharas tej +			Vegyes befőtt +		
Tápanyag jellemzők	En:	140,3 kcal	Zs: 8,6 g	En:	101,3 kcal	Zs: 2,3 g	En:	58,0 kcal	Zs: 0,5 g	En:	101,1 kcal	Zs: 11,3 g	En:	80,6 kcal	Zs: 1,3 g	En:	88,0 kcal	Zs: 3,0 g	En:	66,2 kcal	Zs: -
	Tz:	5,0 g	Fe: 2,1 g	Tz:	1,5 g	Fe: 3,1 g	Tz:	-	Fe: 0,7 g	Tz:	4,9 g	Fe: 0,1 g	Tz:	0,6 g	Fe: 1,7 g	Tz:	2,0 g	Fe: 5,8 g	Tz:	-	Fe: 0,3 g
	Sz:	12,8 g	Cu: 12,6 g	Sz:	3,1 g	Cu: 15,8 g	Sz:	13,1 g	Cu: -	Sz:	0,1 g	Cu: -	Sz:	15,3 g	Cu: 3,7 g	Sz:	9,2 g	Cu: 9,2 g	Sz:	15,9 g	Cu: -
	So:	0,1 g	Hs: -	So:	0,2 g	Hs: -	So:	-	Hs: -	So:	0,1 g	Hs: -	So:	0,2 g	Hs: -	So:	0,3 g	Hs: -	So:	-	Hs: -
Allergének	diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, szója, tejféle			tejféle						tejféle			diófélék, földimogyoró, glutén, tejféle, tojás			tejféle					

				Uborka +	
Tápanyag				En: 4,8 kcal	Zs: 0,0 g
jellemzők				Tz: -	Fe: 0,4 g
				Sz: 0,7 g	Cu: -
				So: -	Hs: -
Allergének					

				Magvas kenyér T,U +	
Tápanyag				En: 150,1 kcal	Zs: 0,8 g
jellemzők				Tz: 0,2 g	Fe: 4,7 g
				Sz: 29,4 g	Cu: 0,1 g
				So: 1,2 g	Hs: -
Allergének	glutén, szezám, szója				

Vacsora - A

Hétfő				Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek		Szombat		Vasárnap									
Vacsora - A																							
Diákcsemege +				Tea +		Tea +		Burgonyás kocka +		Zala krém +		Májkrém 65gr +		Diákcsemege +									
Tápanyag jellemzők	En:	193,6 kcal	Zs: 17,4 g	En:	121,5 kcal	Zs: 0,0 g	En:	121,5 kcal	Zs: 0,0 g	En:	609,6 kcal	Zs: 13,8 g	En:	133,0 kcal	Zs: 13,7 g	En:	144,1 kcal	Zs: 11,1 g	En:	193,6 kcal	Zs: 17,4 g		
	Tz:	7,1 g	Fe: 9,0 g	Tz:	-	Fe: 0,0 g	Tz:	-	Fe: 0,0 g	Tz:	1,4 g	Fe: 18,4 g	Tz:	6,2 g	Fe: 2,5 g	Tz:	-	Fe: 8,6 g	Tz:	7,1 g	Fe: 9,0 g		
	Sz:	0,2 g	Cu: 0,1 g	Sz:	30,2 g	Cu: 29,4 g	Sz:	30,2 g	Cu: 29,4 g	Sz:	99,6 g	Cu: -	Sz:	0,4 g	Cu: 0,1 g	Sz:	1,3 g	Cu: -	Sz:	0,2 g	Cu: 0,1 g		
	So:	0,7 g	Hs: -	So:	-	Hs: -	So:	-	Hs: -	So:	1,9 g	Hs: 1,9 g	So:	0,2 g	Hs: -	So:	-	Hs: -	So:	0,7 g	Hs: -		
Allergének																glutén, tojás		tejféle, szója					
Sajtkrém +				Hamburger +		Fokhagymás felvágott +				Paradicsom +		Kenyér félbarna R,V+		Vaj +									
Tápanyag jellemzők	En:	56,4 kcal	Zs: 159,3 g	En:	424,8 kcal	Zs: 13,8 g	En:	137,5 kcal	Zs: 13,7 g			En:	11,6 kcal	Zs: 0,1 g	En:	260,8 kcal	Zs: 0,8 g	En:	149,2 kcal	Zs: 16,4 g			
	Tz:	2,8 g	Fe: 2,6 g	Tz:	52,4 g	Fe: 17,1 g	Tz:	3,4 g	Fe: 3,2 g			Tz:	-	Fe: 0,5 g	Tz:	0,3 g	Fe: 8,0 g	Tz:	11,6 g	Fe: 0,2 g			
	Sz:	1,8 g	Cu: 1,5 g	Sz:	5,3 g	Cu: 2,9 g	Sz:	0,4 g	Cu: 0,1 g			Sz:	2,0 g	Cu: -	Sz:	53,0 g	Cu: 0,2 g	Sz:	0,2 g	Cu: 0,1 g			
	So:	0,3 g	Hs: -	So:	1,8 g	Hs: -	So:	0,7 g	Hs: -			So:	-	Hs: -	So:	1,3 g	Hs: -	So:	-	Hs: -			
Allergének				tejféle		tejféle, mustár, glutén, szezámmag		szója						glutén, szója		tejféle							
Zöldpaprika kg +						Margarin +				Graham kenyér T,U+		Paradicsom +		Graham kenyér R,V+									
Tápanyag jellemzők	En:	8,0 kcal	Zs: 0,1 g			En:	111,6 kcal	Zs: 12,6 g			En:	141,4 kcal	Zs: 1,0 g	En:	11,6 kcal	Zs: 0,1 g	En:	141,4 kcal	Zs: 1,0 g				
	Tz:	-	Fe: 0,5 g			Tz:	5,9 g	Fe: 0,1 g			Tz:	1,0 g	Fe: 5,0 g	Tz:	-	Fe: 0,5 g	Tz:	1,0 g	Fe: 5,0 g				
	Sz:	1,2 g	Cu: -			Sz:	0,1 g	Cu: 0,1 g			Sz:	24,6 g	Cu: 0,1 g	Sz:	2,0 g	Cu: -	Sz:	24,6 g	Cu: 0,1 g				
	So:	-	Hs: -			So:	0,0 g	Hs: -			So:	0,9 g	Hs: -	So:	-	Hs: -	So:	0,9 g	Hs: -				
Allergének						tejféle				glutén						glutén							
Magvas kenyér R,V +						Kenyér félbarna R,V+								Paradicsom +									
Tápanyag jellemzők	En:	155,9 kcal	Zs: 0,8 g			En:	260,8 kcal	Zs: 0,8 g							En:	11,6 kcal	Zs: 0,1 g						
	Tz:	0,2 g	Fe: 4,9 g			Tz:	0,3 g	Fe: 8,0 g							Tz:	-	Fe: 0,5 g						
	Sz:	30,6 g	Cu: 0,1 g			Sz:	53,0 g	Cu: 0,2 g							Sz:	2,0 g	Cu: -						
	So:	1,2 g	Hs: -			So:	1,3 g	Hs: -							So:	-	Hs: -						
Allergének				glutén, szezámmag, szója		glutén, szója																	
SEnergia-A				2660,09kcal		1088,56kcal		1206,59kcal		1411,45kcal		1010,55kcal		1146,55kcal		1311,11kcal							
SEnergia-B				1007,51kcal		0kcal		0kcal		0kcal		0kcal		0kcal		0kcal							

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