



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 35. hét (2026.08.24. - 2026.08.30.)

Iskola

Korcsoport: 7 - 10 év

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

2026.07.17. 9:19

1. / 3. oldal

Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai - A									
Vajkrém natúr +		Tej +		Kakaó +		Tej +		Tej +	
Tápanyag jellemzők	En: 77,0 kcal Zs: 8,6 g Tz: 3,7 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: - So: 0,1 g Hs: -	En: 136,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 11,7 g Cu: 11,7 g So: - Hs: -	En: 187,4 kcal Zs: 6,5 g Tz: - Fe: 8,3 g Sz: 23,0 g Cu: 22,4 g So: - Hs: -	En: 136,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 11,7 g Cu: 11,7 g So: - Hs: -	En: 136,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 11,7 g Cu: 11,7 g So: - Hs: -				
Allergének	tejféle	tejféle	glutén, tejféle	tejféle	tejféle				
Tej +		Főtt tojás (1/2) +		Szundi +		Margarin liga+		Vajaspogácsa +	
Tápanyag jellemzők	En: 136,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 11,7 g Cu: 11,7 g So: - Hs: -	En: 34,8 kcal Zs: 2,5 g Tz: - Fe: 2,8 g Sz: 0,1 g Cu: - So: 0,0 g Hs: -	En: 147,9 kcal Zs: 1,4 g Tz: 0,7 g Fe: 4,5 g Sz: 29,1 g Cu: 1,3 g So: 0,3 g Hs: -	En: 24,3 kcal Zs: 2,7 g Tz: 0,8 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,1 g Hs: -	En: 180,9 kcal Zs: 8,0 g Tz: 4,3 g Fe: 3,5 g Sz: 22,5 g Cu: 0,8 g So: 1,3 g Hs: -				
Allergének	tejféle	tojás	glutén, szezámmag, tejféle		glutén, tejféle, tojás				
Magvas kenyér T,U +		Margarin +				Graham kenyér T,U+			
Tápanyag jellemzők	En: 150,1 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,2 g Fe: 4,7 g Sz: 29,4 g Cu: 0,1 g So: 1,2 g Hs: -	En: 83,7 kcal Zs: 9,4 g Tz: 4,5 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,0 g Hs: -			En: 141,4 kcal Zs: 1,0 g Tz: 1,0 g Fe: 5,0 g Sz: 24,6 g Cu: 0,1 g So: 0,9 g Hs: -				
Allergének	glutén, szezámmag, szója	tejféle			glutén				
		Kenyer félbarna T,U+				Zöldpaprika kg +			
Tápanyag jellemzők		En: 203,4 kcal Zs: 0,6 g Tz: 0,2 g Fe: 6,2 g Sz: 41,3 g Cu: 0,2 g So: 1,0 g Hs: -			En: 4,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,6 g Cu: - So: - Hs: -				
Allergének		glutén, szója							
Ebéd - A									
Paradicsom leves betűtéstával +		Bulgur saláta+		Karfiol leves vajas galuskával+		Kenyer félbarna E+		Kenyer félbarna E+	
Tápanyag jellemzők	En: 169,2 kcal Zs: 2,7 g Tz: 0,4 g Fe: 2,2 g Sz: 33,5 g Cu: 27,4 g So: 0,5 g Hs: 0,5 g	En: 349,5 kcal Zs: 1,7 g Tz: 0,1 g Fe: 13,4 g Sz: 74,5 g Cu: 0,2 g So: 0,5 g Hs: -	En: 122,9 kcal Zs: 6,6 g Tz: 1,7 g Fe: 3,7 g Sz: 12,0 g Cu: 2,6 g So: 1,9 g Hs: 1,4 g	En: 91,3 kcal Zs: 0,3 g Tz: 0,1 g Fe: 2,8 g Sz: 18,6 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: -	En: 91,3 kcal Zs: 0,3 g Tz: 0,1 g Fe: 2,8 g Sz: 18,6 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: -				
Allergének	glutén	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	zeller, tojás, tejféle, glutén	glutén, szója	glutén, szója				
Vagdalt (sertés húsból)+		Tojás leves gyulai kolbászkákkal +		Tejfölös burgonyafőzelék +		Vegyes vágott savanyúság +		Sárgaborsó gulyás füstölt kolbásszal+	
Tápanyag jellemzők	En: 203,3 kcal Zs: 12,3 g Tz: 0,1 g Fe: 10,4 g Sz: 11,1 g Cu: 0,1 g So: 1,4 g Hs: 1,2 g	En: 120,9 kcal Zs: 5,2 g Tz: 0,5 g Fe: 5,0 g Sz: 12,8 g Cu: 0,3 g So: 0,6 g Hs: -	En: 327,2 kcal Zs: 14,2 g Tz: 1,5 g Fe: 6,3 g Sz: 42,0 g Cu: 2,5 g So: 1,2 g Hs: 1,2 g	En: 8,4 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,5 g Sz: 1,4 g Cu: - So: - Hs: -	En: 314,8 kcal Zs: 12,8 g Tz: 8,0 g Fe: 17,5 g Sz: 27,7 g Cu: 0,5 g So: 1,7 g Hs: 1,2 g				
Allergének	tojás, glutén, szója	tojás, glutén, hal, szója, tejféle, zeller	tejféle, glutén		glutén, tojás				

	Gyulakonyha Non-profit Kft.				ÉTLAP		IKR-Élelmezési program [V: 4.3.0.3] © Info-Set Kft.				
	5700 Gvula				2026. 35. hét (2026.08.24. - 2026.08.30.)				2026.07.17. 9:19		
	Nürnbergi u. 8.				Iskola						
					Korcsoport: 7 - 10 év				2. / 3. oldal		
Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek			
Ebéd - A											
Tört burgonya +		Zengővári csirkemellcsíkok+		Fasírt (pulyka húsból)+		Suhintott tökleves+		juhturós sztrapacska			
Tápanyag jellemzők	En: 241,5 kcal Tz: - Sz: 51,2 g So: 0,2 g Zs: 0,5 g Fe: 6,4 g Cu: - Hs: 0,2 g	En: 142,3 kcal Tz: 0,5 g Sz: 9,4 g So: 2,8 g Zs: 3,5 g Fe: 19,1 g Cu: 1,8 g Hs: 1,0 g	En: 161,5 kcal Tz: 1,5 g Sz: 11,0 g So: 1,4 g Zs: 7,7 g Fe: 11,6 g Cu: 0,1 g Hs: 1,2 g	En: 92,9 kcal Tz: 0,4 g Sz: 9,3 g So: 1,4 g Zs: 5,3 g Fe: 1,6 g Cu: 3,0 g Hs: 1,4 g	En: 976,9 kcal Tz: 1,2 g Sz: 118,2 g So: 0,7 g Zs: 36,3 g Fe: 38,6 g Cu: 0,3 g Hs: -						
Allergének		glutén, tojás, zeller	tojás, glutén, szója	tejféle, glutén	tojás, tejféle, glutén						
Csemege uborka +		Kenyér félbarna E+		Kenyér félbarna E+		Zúza pörkölt (pulyka)+					
Tápanyag jellemzők	En: 29,4 kcal Tz: - Sz: 1,1 g So: 0,5 g Zs: 0,0 g Fe: 0,5 g Cu: 0,4 g Hs: -	En: 91,3 kcal Tz: 0,1 g Sz: 18,6 g So: 0,4 g Zs: 0,3 g Fe: 2,8 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 91,3 kcal Tz: 0,1 g Sz: 18,6 g So: 0,4 g Zs: 0,3 g Fe: 2,8 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 165,2 kcal Tz: 1,5 g Sz: 2,2 g So: 1,5 g Zs: 9,6 g Fe: 17,5 g Cu: 0,5 g Hs: 1,4 g							
Allergének		glutén, szója	glutén, szója								
Kenyér félbarna E+				Tarhonya +							
Tápanyag jellemzők	En: 91,3 kcal Tz: 0,1 g Sz: 18,6 g So: 0,4 g Zs: 0,3 g Fe: 2,8 g Cu: 0,1 g Hs: -			En: 380,8 kcal Tz: 1,0 g Sz: 58,3 g So: 1,6 g Zs: 10,1 g Fe: 12,0 g Cu: - Hs: 1,2 g							
Allergének	glutén, szója			glutén, tojás							
Uzsonna - A											
Kakaós csiga +		Lapka sajt +		Paradicsom +		Kockasajt +		Felvágott csirke sonka +			
Tápanyag jellemzők	En: 255,1 kcal Tz: 5,5 g Sz: 34,8 g So: 0,5 g Zs: 10,4 g Fe: 4,1 g Cu: 14,4 g Hs: -	En: 506,3 kcal Tz: 22,5 g Sz: 5,6 g So: 1,9 g Zs: 41,3 g Fe: 28,1 g Cu: 1,9 g Hs: -	En: 7,0 kcal Tz: - Sz: 1,2 g So: - Zs: 0,1 g Fe: 0,3 g Cu: - Hs: -	En: 46,5 kcal Tz: 2,3 g Sz: 2,1 g So: 0,2 g Zs: 3,5 g Fe: 1,6 g Cu: 1,2 g Hs: -	En: 23,0 kcal Tz: 0,9 g Sz: 0,4 g So: 0,7 g Zs: 1,0 g Fe: 2,9 g Cu: 0,2 g Hs: -						
Allergének	glutén, tejféle, tojás	tejféle		tejféle	szója						
		Zsemle +		Sajtkrém +		Magvas kifli +		Vaj +			
Tápanyag jellemzők		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: 38,2 kcal Tz: 1,9 g Sz: 1,2 g So: 0,2 g Zs: 107,9 g Fe: 1,7 g Cu: 1,0 g Hs: -	En: 98,0 kcal Tz: 0,3 g Sz: 16,8 g So: 0,6 g Zs: 1,6 g Fe: 3,2 g Cu: 0,3 g Hs: -	En: 119,4 kcal Tz: 0,3 g Sz: 0,2 g So: - Zs: 13,1 g Fe: 0,2 g Cu: 0,1 g Hs: -						
Allergének		glutén	tejféle	glutén, szeszámmag, szója	tejféle						
				Kenyér félbarna T,U+		Kenyér félbarna T,U+					
Tápanyag jellemzők			En: 203,4 kcal Tz: 0,2 g Sz: 41,3 g So: 1,0 g Zs: 0,6 g Fe: 6,2 g Cu: 0,2 g Hs: -	En: 203,4 kcal Tz: 0,2 g Sz: 41,3 g So: 1,0 g Zs: 0,6 g Fe: 6,2 g Cu: 0,2 g Hs: -							
Allergének			glutén, szója	glutén, szója							
SEnergia-A		1353,33kcal		1802,28kcal		1286,95kcal		1189,29kcal		2046,1kcal	



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 35. hét (2026.08.24. - 2026.08.30.)

Iskola

Korcsoport: 7 - 10 év

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

2026.07.17. 9:19

3. / 3. oldal

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

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