

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A					
	Lebbencs leves +	Meggy leves +	Zöldséges burgonyaleves +	Zöldségkrém leves +	Májgaluska leves +
Tápanyag jellemzők	En: 213,1 kcal Zs: 11,6 g Tz: 1,4 g Fe: 3,8 g Sz: 22,5 g Cu: 0,4 g So: 2,1 g Hs: 1,4 g	En: 316,0 kcal Zs: 4,3 g Tz: 0,9 g Fe: 3,4 g Sz: 65,5 g Cu: 40,1 g So: 0,0 g Hs: -	En: 150,2 kcal Zs: 6,5 g Tz: 0,7 g Fe: 3,1 g Sz: 19,2 g Cu: 0,3 g So: 2,4 g Hs: 1,9 g	En: 174,5 kcal Zs: 5,8 g Tz: 1,1 g Fe: 5,3 g Sz: 24,3 g Cu: 5,8 g So: 0,5 g Hs: -	En: 161,8 kcal Zs: 8,1 g Tz: 0,8 g Fe: 8,2 g Sz: 13,8 g Cu: 0,2 g So: 2,5 g Hs: 1,9 g
Allergének	glutén, tojás	tejféle, glutén	zeller, tejféle, mustár	zeller, tojás, glutén, tejféle	zeller, tojás, glutén
	Húsgombóc +	Harcsa paprikás+	Sertés flekken +	Sült csirkecomb +	Túrós csusza teperővel+
Tápanyag jellemzők	En: 240,3 kcal Zs: 15,2 g Tz: - Fe: 12,5 g Sz: 11,9 g Cu: - So: 1,4 g Hs: 1,4 g	En: 307,2 kcal Zs: 16,3 g Tz: 3,7 g Fe: 27,7 g Sz: 4,2 g Cu: 0,7 g So: 3,5 g Hs: 1,9 g	En: 294,0 kcal Zs: 21,2 g Tz: 0,6 g Fe: 23,6 g Sz: 0,2 g Cu: 0,1 g So: 1,5 g Hs: 1,0 g	En: 364,3 kcal Zs: 25,9 g Tz: 6,2 g Fe: 30,3 g Sz: 2,4 g Cu: 1,3 g So: 3,1 g Hs: 1,4 g	En: 721,4 kcal Zs: 34,4 g Tz: 4,0 g Fe: 25,8 g Sz: 74,7 g Cu: 1,8 g So: 3,1 g Hs: 1,9 g
Allergének	tojás	hal, tejféle		glutén, tojás, zeller	tejféle, glutén, tojás
	Paradicsom mártás +	Copfocska tészta +	Szárazbab főzelék +	Rizi-bizi +	Friss tejföllel +
Tápanyag jellemzők	En: 418,6 kcal Zs: 10,1 g Tz: 1,5 g Fe: 6,4 g Sz: 73,7 g Cu: 49,0 g So: 4,4 g Hs: 4,4 g	En: 419,0 kcal Zs: 7,8 g Tz: 1,2 g Fe: 14,0 g Sz: 73,0 g Cu: 4,5 g So: 1,1 g Hs: 1,0 g	En: 530,7 kcal Zs: 14,0 g Tz: 1,4 g Fe: 22,7 g Sz: 75,7 g Cu: 5,0 g So: 1,9 g Hs: 1,9 g	En: 600,7 kcal Zs: 19,1 g Tz: 2,5 g Fe: 14,6 g Sz: 92,8 g Cu: 0,1 g So: 1,4 g Hs: 1,2 g	En: 78,3 kcal Zs: 6,6 g Tz: - Fe: 1,9 g Sz: 2,2 g Cu: - So: - Hs: -
Allergének	glutén	glutén, tojás	tejféle, glutén	zeller	tejféle
	Főtt burgonya 1/2 adag +	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	Vegyes befőtt +	Kenyér félbarna E+
Tápanyag jellemzők	En: 160,4 kcal Zs: 0,3 g Tz: - Fe: 4,3 g Sz: 34,0 g Cu: - So: 0,2 g Hs: 0,1 g	En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: -	En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: -	En: 66,2 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,3 g Sz: 15,9 g Cu: - So: - Hs: -	En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: -
Allergének		glutén, szója	glutén, szója		glutén, szója
	Kenyér félbarna E+			Kenyér félbarna E+	
Tápanyag jellemzők	En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: -			En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: -	
Allergének	glutén, szója			glutén, szója	
				Levesgyöngy +	
Tápanyag jellemzők				En: 27,1 kcal Zs: 1,7 g Tz: 0,8 g Fe: 0,4 g Sz: 2,5 g Cu: 0,0 g So: 0,0 g Hs: -	
Allergének					
SEnergia-A	1293,17kcal	1302,99kcal	1235,78kcal	1493,63kcal	1222,34kcal



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 42. hét (2026.10.12. - 2026.10.18.)

Előfizetői 'A' menü

Korcsoport: 19 - 69 év

IKR-Élelmezési program [V: 4.3.0.7] © Info-Set Kft.

2026.09.23. 9:28

2. / 2. 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