



 Gyulakonyha Non-profit Kft. <u>5700 Gyula</u> Nürnbergi u. 8.	ÉTLAP 2026. 43. hét (2026.10.19. - 2026.10.25.) Előfizetői 'A' menü Korcsoport: 19 - 69 év	IKR-Élelmezési program [V: 4.3.0.7] © Info-Set Kft. 2026.09.23. 9:28 1. / 1. oldal

 Gyulakonyha Non-profit Kft. <u>5700 Gyula</u> Nürnbergi u. 8.	ÉTLAP 2026. 43. hét (2026.10.19. - 2026.10.25.) Előfizetői 'A' menü Korcsoport: 19 - 69 év	IKR-Élelmezési program [V: 4.3.0.7] © Info-Set Kft. 2026.09.23. 9:28 1. / 1. oldal

 Gyulakonyha Non-profit Kft. <u>5700 Gyula</u> Nürnbergi u. 8.	ÉTLAP 2026. 43. hét (2026.10.19. - 2026.10.25.) Előfizetői 'A' menü Korcsoport: 19 - 69 év	IKR-Élelmezési program [V: 4.3.0.7] © Info-Set Kft. 2026.09.23. 9:28 1. / 1. oldal

 Gyulakonyha Non-profit Kft. <u>5700 Gyula</u> Nürnbergi u. 8.	ÉTLAP 2026. 43. hét (2026.10.19. - 2026.10.25.) Előfizetői 'A' menü Korcsoport: 19 - 69 év	IKR-Élelmезési program [V: 4.3.0.7] © Info-Set Kft. 2026.09.23. 9:28 1. / 1. oldal

 Gyulakonyha Non-profit Kft. <u>5700 Gyula</u> Nürnbergi u. 8.	ÉTLAP 2026. 43. hét (2026.10.19. - 2026.10.25.) Előfizetői 'A' menü Korcsoport: 19 - 69 év	IKR-Élelmezési program [V: 4.3.0.7] © Info-Set Kft. 2026.09.23. 9:28 1. / 1. oldal

 Gyulakonyha Non-profit Kft. <u>5700 Gyula</u> Nürnbergi u. 8.	ÉTLAP 2026. 43. hét (2026.10.19. - 2026.10.25.) Előfizetői 'A' menü Korcsoport: 19 - 69 év	IKR-Élelmезési program [V: 4.3.0.7] © Info-Set Kft. 2026.09.23. 9:28 1. / 1. oldal

 Gyulakonyha Non-profit Kft. <u>5700 Gyula</u> Nürnbergi u. 8.	ÉTLAP 2026. 43. hét (2026.10.19. - 2026.10.25.) Előfizetői 'A' menü Korcsoport: 19 - 69 év	IKR-Élelmезési program [V: 4.3.0.7] © Info-Set Kft. 2026.09.23. 9:28 1. / 1. oldal

 Gyulakonyha Non-profit Kft. <u>5700 Gyula</u> Nürnbergi u. 8.	ÉTLAP 2026. 43. hét (2026.10.19. - 2026.10.25.) Előfizetői 'A' menü Korcsoport: 19 - 69 év	IKR-Élelmезési program [V: 4.3.0.7] © Info-Set Kft. 2026.09.23. 9:28 1. / 1. oldal

 Gyulakonyha Non-profit Kft. <u>5700 Gyula</u> Nürnbergi u. 8.	ÉTLAP 2026. 43. hét (2026.10.19. - 2026.10.25.) Előfizetői 'A' menü Korcsoport: 19 - 69 év	IKR-Élelmезési program [V: 4.3.0.7] © Info-Set Kft. 2026.09.23. 9:28 1. / 1. oldal

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
Ebéd - A						
	Kömény leves +	Fahéjas alma leves +	Pírtott tészta leves +	Daragaluska leves +		
Tápanyag jellemzők	En: 107,8 kcal Tz: 0,6 g Sz: 10,1 g So: 2,1 g	Zs: 6,2 g Fe: 2,4 g Cu: 1,8 g Hs: 1,9 g	En: 289,7 kcal Tz: 0,9 g Sz: 59,8 g So: 0,0 g	Zs: 4,5 g Fe: 2,9 g Cu: 40,1 g Hs: -	En: 172,6 kcal Tz: 0,7 g Sz: 24,8 g So: 3,0 g	Zs: 5,3 g Fe: 5,5 g Cu: 0,7 g Hs: 1,9 g
Allergének	glutén, tejszíne	tejszíne, glutén	glutén, hal, szója, tejszíne, tojás, zeller		En: 138,9 kcal Tz: 0,2 g Sz: 17,2 g So: 2,4 g	Zs: 6,0 g Fe: 3,8 g Cu: 0,1 g Hs: 1,4 g
				glutén, hal, szója, tejszíne, tojás, zeller		
	Zsemlekocka +	Sertés pörkölt +	Palóc pecsenye +	Csirkemell rizottó +		
Tápanyag jellemzők	En: 25,7 kcal Tz: - Sz: 1,9 g So: -	Zs: 1,6 g Fe: 0,6 g Cu: - Hs: -	En: 949,4 kcal Tz: 1,3 g Sz: 5,0 g So: 2,3 g	Zs: 77,8 g Fe: 51,0 g Cu: 0,3 g Hs: 1,9 g	En: 276,5 kcal Tz: 0,9 g Sz: 2,2 g So: 2,0 g	Zs: 18,7 g Fe: 23,2 g Cu: 0,1 g Hs: 1,9 g
Allergének			tejszíne, mustár		En: 650,1 kcal Tz: 2,7 g Sz: 85,6 g So: 2,5 g	Zs: 20,3 g Fe: 33,7 g Cu: 0,4 g Hs: 1,9 g
				zeller		
	Stefánia vagdalt +	Szarvacska tészta +	Kelkáposzta főzelék +	Kenyér félbarna E+		
Tápanyag jellemzők	En: 477,8 kcal Tz: 2,2 g Sz: 11,6 g So: 1,8 g	Zs: 38,0 g Fe: 19,7 g Cu: 0,1 g Hs: 1,4 g	En: 366,6 kcal Tz: 0,3 g Sz: 73,0 g So: 1,1 g	Zs: 2,0 g Fe: 14,0 g Cu: 4,5 g Hs: 1,0 g	En: 404,1 kcal Tz: 4,8 g Sz: 34,2 g So: 1,9 g	Zs: 25,7 g Fe: 8,1 g Cu: 0,1 g Hs: 1,9 g
Allergének	tojás, glutén, szója	glutén, tojás	tejszíne, glutén		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: -
				glutén, szója		
	Burgonyafőzelék +	Dinnye savanyú +	Kenyér félbarna E+	Szilva befőtt +		
Tápanyag jellemzők	En: 408,2 kcal Tz: 1,6 g Sz: 57,7 g So: 1,5 g	Zs: 15,3 g Fe: 8,0 g Cu: 4,9 g Hs: 1,4 g	En: 22,6 kcal Tz: - Sz: 5,7 g So: -	Zs: - Fe: 0,4 g Cu: - 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	tejszíne, glutén		glutén, szója		En: 66,2 kcal Tz: - Sz: 15,9 g So: -	Zs: - Fe: 0,3 g Cu: - Hs: -
	Korpás kenyér (ebéd) +	Kenyér félbarna E+				
Tápanyag jellemzők	En: 123,4 kcal Tz: 0,2 g Sz: 24,0 g So: 0,6 g	Zs: 0,5 g Fe: 4,0 g Cu: 0,2 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	glutén, szója	glutén, szója				
SEnergia-A	1142,84kcal	1889,14kcal	1113,99kcal	1116,05kcal	0kcal	

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