

	ÉTLAP				IKR-Élelmezési program [V: 4.3.0.3] © Info-Set Kft.
	2026. 38. hét (2026.09.14. - 2026.09.20.)				2026.09.07. 9:10
	Előfizetői 'B' menü				
	Korcsoport: 19 - 69 év				1. / 2. oldal
Hétfő		Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A					
Pirított tészta leves +		Csurgatott tojás leves +	Csontleves eperlevéllel +	Erdei gyümölcs leves +	Húsgaluska leves +
Tápanyag jellemzők	En: 172,6 kcal Zs: 5,3 g Tz: 0,7 g Fe: 5,5 g Sz: 24,8 g Cu: 0,7 g So: 3,0 g Hs: 1,9 g	En: 150,3 kcal Zs: 6,8 g Tz: 0,8 g Fe: 6,2 g Sz: 15,1 g Cu: 0,7 g So: 1,6 g Hs: -	En: 121,5 kcal Zs: 4,9 g Tz: 0,2 g Fe: 3,7 g Sz: 14,9 g Cu: 0,1 g So: 1,6 g Hs: 1,4 g	En: 256,7 kcal Zs: 4,0 g Tz: 0,9 g Fe: 2,4 g Sz: 52,1 g Cu: 40,1 g So: 0,0 g Hs: -	En: 203,3 kcal Zs: 14,1 g Tz: 0,7 g Fe: 7,9 g Sz: 10,2 g Cu: 0,2 g So: 1,4 g Hs: 1,0 g
Allergének	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	tojás, glutén, hal, szója, tejféle, zeller	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	tejféle, glutén	zeller, tojás, glutén
Zöldséges csirkefalatok +		Zsemlekocka +	Fejlesztett bab főzelék +	Csirkemáj színes zöldségekkel+	Burgonyás kocka +
Tápanyag jellemzők	En: 255,7 kcal Zs: 16,7 g Tz: 5,9 g Fe: 21,5 g Sz: 7,1 g Cu: 0,2 g So: 1,1 g Hs: 1,0 g	En: 25,7 kcal Zs: 1,6 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 1,9 g Cu: - So: - Hs: -	En: 401,1 kcal Zs: 13,5 g Tz: 1,4 g Fe: 13,5 g Sz: 52,6 g Cu: 5,0 g So: 1,9 g Hs: 1,9 g	En: 354,7 kcal Zs: 22,7 g Tz: 3,2 g Fe: 26,7 g Sz: 11,9 g Cu: 0,7 g So: 2,0 g Hs: 1,4 g	En: 645,3 kcal Zs: 15,7 g Tz: 1,6 g Fe: 18,9 g Sz: 103,6 g Cu: - So: 1,9 g Hs: 1,9 g
Allergének	tejféle		tejféle, glutén		glutén, tojás
Sonkás bulgur+		Brokkolis-karfiolos halszelet sajttal+	Sült virsli +	Tarhonya +	Csemege uborka +
Tápanyag jellemzők	En: 553,1 kcal Zs: 15,7 g Tz: 2,4 g Fe: 16,2 g Sz: 92,3 g Cu: 0,3 g So: 1,8 g Hs: 1,0 g	En: 477,3 kcal Zs: 26,6 g Tz: 8,9 g Fe: 31,7 g Sz: 21,8 g Cu: 5,6 g So: 2,6 g Hs: 1,9 g	En: 373,6 kcal Zs: 34,0 g Tz: 12,2 g Fe: 14,4 g Sz: 2,5 g Cu: 0,6 g So: 2,5 g Hs: -	En: 397,4 kcal Zs: 11,9 g Tz: 1,3 g Fe: 12,0 g Sz: 58,3 g Cu: - So: 2,0 g Hs: 1,6 g	En: 35,3 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 1,3 g Cu: 0,5 g So: 0,6 g Hs: -
Allergének	zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás	hal, tojás, glutén, tejféle		glutén, tojás	
Kenyér félbarna E+		Póréhagymás tört burgonya +	Szilva +	Dinnye savanyú +	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: 292,1 kcal Zs: 0,7 g Tz: - Fe: 8,0 g Sz: 61,5 g Cu: - So: 0,3 g Hs: 0,3 g	En: 58,0 kcal Zs: 0,5 g Tz: - Fe: 0,7 g Sz: 13,1 g Cu: - So: - Hs: -	En: 22,6 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 5,7 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
Csemege uborka +		Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+		
Tápanyag jellemzők	En: 35,3 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 1,3 g Cu: 0,5 g So: 0,6 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: 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		
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			
S Energia-A		1242,27kcal	1241,55kcal	1215,03kcal	1292,25kcal
					1144,69kcal



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 38. hét (2026.09.14. - 2026.09.20.)

Előfizetői 'B' menü

Korcsoport: 19 - 69 év

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

2026.09.07. 9:10

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