

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A					
	Tarhonya leves +	Szilva leves +	Kömény leves +	Zöldborsó leves eperlevéllel+	Alföldi gulyás leves +
Tápanyag jellemzők	En: 232,9 kcal Zs: 12,0 g Tz: 1,6 g Fe: 4,5 g Sz: 25,5 g Cu: 0,6 g So: 2,7 g Hs: 1,4 g	En: 325,1 kcal Zs: 4,6 g Tz: 0,9 g Fe: 3,3 g Sz: 67,8 g Cu: 40,1 g So: 0,0 g Hs: -	En: 107,8 kcal Zs: 6,2 g Tz: 0,6 g Fe: 2,4 g Sz: 10,1 g Cu: 1,8 g So: 2,1 g Hs: 1,9 g	En: 168,1 kcal Zs: 5,7 g Tz: 0,3 g Fe: 7,3 g Sz: 21,8 g Cu: 3,2 g So: 2,0 g Hs: 1,4 g	En: 311,0 kcal Zs: 15,1 g Tz: 1,5 g Fe: 19,2 g Sz: 29,6 g Cu: 0,6 g So: 2,7 g Hs: 1,9 g
Allergének	glutén, tojás	tejféle, glutén	glutén, tejféle	zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás	tojás, glutén, zeller
	Fasírt +	Csirke pörkölt +	Zsemlekocka +	Búbos hús +	Citrom kocka+
Tápanyag jellemzők	En: 330,1 kcal Zs: 22,6 g Tz: 0,3 g Fe: 17,7 g Sz: 11,6 g Cu: 0,1 g So: 1,7 g Hs: 1,4 g	En: 339,1 kcal Zs: 26,4 g Tz: 5,5 g Fe: 21,4 g Sz: 4,0 g Cu: 0,8 g So: 2,5 g Hs: 1,9 g	En: 25,7 kcal Zs: 1,6 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 1,9 g Cu: - So: - Hs: -	En: 330,4 kcal Zs: 18,9 g Tz: 1,2 g Fe: 25,9 g Sz: 12,2 g Cu: 0,1 g So: 2,4 g Hs: 1,9 g	En: 381,1 kcal Zs: 14,4 g Tz: 2,0 g Fe: 7,0 g Sz: 54,8 g Cu: 25,1 g So: 0,0 g Hs: -
Allergének	tojás, glutén, szója			tejféle, tojás, glutén, szója	tojás, glutén, tejféle
	Tejfölös burgonyafőzelék +	Szarvacska tészta +	Rántott sertésborda +	Pritaminos rizs +	Kenyér félbarna E+
Tápanyag jellemzők	En: 408,2 kcal Zs: 15,3 g Tz: 1,6 g Fe: 8,0 g Sz: 57,7 g Cu: 4,9 g So: 1,5 g Hs: 1,4 g	En: 366,6 kcal Zs: 2,0 g Tz: 0,3 g Fe: 14,0 g Sz: 73,0 g Cu: 4,5 g So: 1,1 g Hs: 1,0 g	En: 422,4 kcal Zs: 12,1 g Tz: 0,1 g Fe: 22,9 g Sz: 52,7 g Cu: 0,1 g So: 3,3 g Hs: 2,5 g	En: 564,7 kcal Zs: 16,2 g Tz: 2,2 g Fe: 10,2 g Sz: 94,3 g Cu: 0,3 g So: 1,6 g Hs: 1,0 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: -
Allergének	tejféle, glutén	glutén, tojás	tojás, glutén	zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás	glutén, szója
	Korpás kenyér (ebéd) +	Kenyér félbarna E+	Petrezselymes burgonya +	Cékla saláta +	
Tápanyag jellemzők	En: 123,4 kcal Zs: 0,5 g Tz: 0,2 g Fe: 4,0 g Sz: 24,0 g Cu: 0,2 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: 378,5 kcal Zs: 0,8 g Tz: - Fe: 10,1 g Sz: 80,2 g Cu: - So: 0,5 g Hs: 0,5 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: -	
Allergének	glutén, szója	glutén, szója			
		Vegyes vágott savanyúság +	Őszibarack befőtt +	Kenyér félbarna E+	
Tápanyag jellemzők		En: 11,3 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 1,9 g Cu: - So: - Hs: -	En: 40,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,3 g Sz: 10,9 g Cu: 9,9 g 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	
			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: -		
Allergének			glutén, szója		
SEnergia-A	1094,55kcal	1302,89kcal	1235,79kcal	1324,09kcal	952,88kcal



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 41. hét (2026.10.05. - 2026.10.11.)

Előfizetői 'B' menü

Korcsoport: 19 - 69 év

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

2026.09.23. 9:29

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