

	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
	Rakott brokkoli +	Grill csirkemell nyári zöldségekkel+	Sült virsli +	Paradicsomos-mozzarellás csirkemell+	Grízes tészta sárgabarack lekvárral+
Tápanyag jellemzők	En: 761,8 kcal Zs: 38,6 g Tz: 1,3 g Fe: 36,2 g Sz: 64,2 g Cu: 1,1 g So: 3,2 g Hs: 1,9 g	En: 262,0 kcal Zs: 12,3 g Tz: 4,2 g Fe: 28,5 g Sz: 11,5 g Cu: 0,6 g So: 2,4 g Hs: 1,2 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: 186,0 kcal Zs: 6,0 g Tz: 2,4 g Fe: 31,5 g Sz: 3,5 g Cu: 0,3 g So: 2,1 g Hs: 1,6 g	En: 608,0 kcal Zs: 15,5 g Tz: 2,4 g Fe: 16,8 g Sz: 99,9 g Cu: 9,4 g So: 1,1 g Hs: 1,0 g
Allergének	tejféle, glutén	tejféle, glutén, tojás, zeller		tejféle	glutén, tojás
	Kenyér félbarna E+	Párolt rizs +	Finomfőzelék +	Burgonyapüré +	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: 545,0 kcal Zs: 14,3 g Tz: 2,0 g Fe: 10,0 g Sz: 93,8 g Cu: 0,1 g So: 1,3 g Hs: 1,0 g	En: 350,4 kcal Zs: 15,5 g Tz: 2,0 g Fe: 8,5 g Sz: 44,2 g Cu: 11,8 g So: 3,3 g Hs: 3,3 g	En: 390,9 kcal Zs: 15,1 g Tz: 5,9 g Fe: 8,7 g Sz: 53,8 g Cu: 3,8 g So: 0,5 g Hs: 0,5 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	glutén, szója	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén, tejféle	tejféle	glutén, szója
		Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	Vegyes befőtt +	
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: -	En: 66,2 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,3 g Sz: 15,9 g Cu: - So: - Hs: -	
Allergének		glutén, szója	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	
				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	1235,72kcal	1383,77kcal	1135,06kcal	1105,49kcal	1030,6kcal



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

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

Előfizetői 'B' menü

Korcsoport: 19 - 69 év

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

2026.09.23. 9:30

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