

	ÉTLAP				IKR-Élelmezési program [V: 4.3.0.7] © Info-Set Kft.
	2026. 44. hét (2026.10.26. - 2026.11.01.)				2026.09.23. 9:30
	Előfizetői 'B' menü				1. / 2. oldal
Korcsoport: 19 - 69 év					
Hétfő		Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A					
Csontleves gazdagon +		Lebbencs leves +	Paradicsom leves betűtésztaival +	Brokkoli krémleves +	Húsgaluska leves +
Tápanyag jellemzők	En: 123,1 kcal Zs: 4,9 g Tz: 0,2 g Fe: 3,8 g Sz: 15,3 g Cu: 0,1 g So: 1,6 g Hs: 1,4 g	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: 280,6 kcal Zs: 6,1 g Tz: 0,9 g Fe: 3,5 g Sz: 51,8 g Cu: 42,4 g So: 0,5 g Hs: 0,5 g	En: 137,4 kcal Zs: 6,8 g Tz: 2,4 g Fe: 6,2 g Sz: 12,5 g Cu: 2,2 g So: 1,8 g Hs: 1,2 g	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	glutén, tojás	glutén	zeller, tojás, tejféle, glutén	zeller, tojás, glutén
Pásztor tarhonya kolbásszal+		Fokhagymás sertésapró +	Hagymás sültcsirkemáj +	Levesgyöngy +	Rizsfelfújt+
Tápanyag jellemzők	En: 979,3 kcal Zs: 47,4 g Tz: 22,2 g Fe: 37,1 g Sz: 81,8 g Cu: 1,0 g So: 5,5 g Hs: 1,9 g	En: 834,7 kcal Zs: 9,8 g Tz: 0,0 g Fe: 25,8 g Sz: 2,6 g Cu: 1,6 g So: 1,9 g Hs: 1,9 g	En: 348,2 kcal Zs: 23,8 g Tz: 3,4 g Fe: 32,5 g Sz: 2,3 g Cu: 0,2 g So: 1,9 g Hs: 1,4 g	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: -	En: 860,2 kcal Zs: 15,5 g Tz: - Fe: 27,4 g Sz: 149,9 g Cu: 60,4 g So: 0,4 g Hs: -
Allergének	glutén, tojás				tojás, glutén, tejféle
Csemege uborka +		Zöldbab főzelék +	Vajas petrezselymes burgonya +	Párizsi sertésszelet +	Áfonya öntet +
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: 314,9 kcal Zs: 17,1 g Tz: 2,9 g Fe: 6,2 g Sz: 33,1 g Cu: 3,0 g So: 1,9 g Hs: 1,9 g	En: 357,2 kcal Zs: 13,1 g Tz: 5,9 g Fe: 6,8 g Sz: 51,9 g Cu: 0,1 g So: 4,9 g Hs: 4,8 g	En: 244,5 kcal Zs: 11,6 g Tz: 0,1 g Fe: 17,6 g Sz: 15,6 g Cu: 0,0 g So: 2,5 g Hs: 2,5 g	En: 78,9 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 19,1 g Cu: 18,9 g So: - Hs: -
Allergének		tejféle, glutén	tejféle	tojás, glutén	
Kenyér félbarna E+		Kenyér félbarna E+	Káposzta saláta +	Petrezselymes burgonya +	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: -	En: 77,9 kcal Zs: 0,2 g Tz: - Fe: 1,7 g Sz: 17,0 g Cu: 10,8 g So: - 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: 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
Tápanyag jellemzők		Kenyér félbarna E+		Alma befőtt +	
Allergének		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: - glutén, szója		En: 58,0 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 0,3 g Sz: 12,6 g Cu: 10,1 g So: 0,1 g Hs: -	
Tápanyag jellemzők				Kenyér félbarna E+	
Allergének				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: - glutén, szója	
SEnergia-A		1398,48kcal	1623,49kcal	1324,66kcal	1106,38kcal
					1403,24kcal



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 44. hét (2026.10.26. - 2026.11.01.)

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