

| Hétfő              |  |                |            | Kedd                   |  |            |                | Szerda                             |            |                |  | Csütörtök                          |                |  |            | Péntek               |  |            |                | Szombat              |            |  |  | Vasárnap                |  |  |  |
|--------------------|--|----------------|------------|------------------------|--|------------|----------------|------------------------------------|------------|----------------|--|------------------------------------|----------------|--|------------|----------------------|--|------------|----------------|----------------------|------------|--|--|-------------------------|--|--|--|
| Reggeli - A        |  |                |            |                        |  |            |                |                                    |            |                |  |                                    |                |  |            |                      |  |            |                |                      |            |  |  |                         |  |  |  |
| Tea +              |  |                |            | Tea +                  |  |            |                | Tejeskávé +                        |            |                |  | Tea +                              |                |  |            | Tej +                |  |            |                | Tea +                |            |  |  | Karamellás tej+         |  |  |  |
| Tápanyag jellemzők |  | En: 121,5 kcal | Zs: 0,0 g  | En: 121,5 kcal         |  | Zs: 0,0 g  | En: 284,6 kcal |                                    | Zs: 9,2 g  | En: 121,5 kcal |  | Zs: 0,0 g                          | En: 204,6 kcal |  | Zs: 9,2 g  | En: 121,5 kcal       |  | Zs: 0,0 g  | En: 284,6 kcal |                      | Zs: 9,2 g  |  |  |                         |  |  |  |
|                    |  | Tz: -          | Fe: 0,0 g  | Tz: -                  |  | Fe: 0,0 g  | Tz: -          |                                    | Fe: 11,2 g | Tz: -          |  | Fe: 0,0 g                          | Tz: -          |  | Fe: 11,2 g | Tz: -                |  | Fe: 0,0 g  | Tz: -          |                      | Fe: 11,2 g |  |  |                         |  |  |  |
|                    |  | Sz: 30,2 g     | Cu: 29,4 g | Sz: 30,2 g             |  | Cu: 29,4 g | Sz: 37,5 g     |                                    | Cu: 37,1 g | Sz: 30,2 g     |  | Cu: 29,4 g                         | Sz: 17,5 g     |  | Cu: 17,5 g | Sz: 30,2 g           |  | Cu: 29,4 g | Sz: 37,5 g     |                      | Cu: 37,1 g |  |  |                         |  |  |  |
|                    |  | So: -          | Hs: -      | So: -                  |  | Hs: -      | So: -          |                                    | Hs: -      | So: -          |  | Hs: -                              | So: -          |  | Hs: -      | So: -                |  | Hs: -      | So: -          |                      | Hs: -      |  |  |                         |  |  |  |
| Allergének         |  |                |            |                        |  |            |                | glutén, tejszérum                  |            |                |  |                                    |                |  |            | tejszérum            |  |            |                |                      |            |  |  |                         |  |  |  |
| Bundás kenyér +    |  |                |            | Zala krém +            |  |            |                | Vaj +                              |            |                |  | Párizsi felvágott (sertés) +       |                |  |            | Olasz felvágott +    |  |            |                | Főtt kolbász +       |            |  |  | Jam mini +              |  |  |  |
| Tápanyag jellemzők |  | En: 421,8 kcal | Zs: 15,6 g | En: 133,0 kcal         |  | Zs: 13,7 g | En: 149,2 kcal |                                    | Zs: 16,4 g | En: 78,2 kcal  |  | Zs: 6,5 g                          | En: 100,8 kcal |  | Zs: 8,6 g  | En: 364,4 kcal       |  | Zs: 30,5 g | En: 62,2 kcal  |                      | Zs: -      |  |  |                         |  |  |  |
|                    |  | Tz: 0,3 g      | Fe: 13,4 g | Tz: 6,2 g              |  | Fe: 2,5 g  | Tz: 11,6 g     |                                    | Fe: 0,2 g  | Tz: 2,5 g      |  | Fe: 4,3 g                          | Tz: 3,5 g      |  | Fe: 5,1 g  | Tz: 12,4 g           |  | Fe: 21,7 g | Tz: -          |                      | Fe: 0,1 g  |  |  |                         |  |  |  |
|                    |  | Sz: 53,2 g     | Cu: 0,2 g  | Sz: 0,4 g              |  | Cu: 0,1 g  | Sz: 0,2 g      |                                    | Cu: 0,1 g  | Sz: 0,1 g      |  | Cu: 0,0 g                          | Sz: 0,8 g      |  | Cu: 0,0 g  | Sz: 0,4 g            |  | Cu: -      | Sz: 17,8 g     |                      | Cu: -      |  |  |                         |  |  |  |
|                    |  | So: 1,3 g      | Hs: -      | So: 0,2 g              |  | Hs: -      | So: -          |                                    | Hs: -      | So: 0,7 g      |  | Hs: -                              | So: 0,4 g      |  | Hs: -      | So: 2,7 g            |  | Hs: -      | So: -          |                      | Hs: -      |  |  |                         |  |  |  |
| Allergének         |  |                |            | tojás, glutén, szója   |  |            |                | tejszérum, szója                   |            |                |  |                                    |                |  |            | szója                |  |            |                |                      |            |  |  |                         |  |  |  |
|                    |  |                |            | Kenyer félbarna R,V+   |  |            |                | Méz mini (tízórai)+                |            |                |  | Vajkrém natúr +                    |                |  |            | Kockasajt +          |  |            |                | Mustár +             |            |  |  | Margarin +              |  |  |  |
| Tápanyag jellemzők |  |                |            | En: 260,8 kcal         |  | Zs: 0,8 g  | En: 65,1 kcal  |                                    | Zs: -      | En: 101,1 kcal |  | Zs: 11,3 g                         | En: 46,5 kcal  |  | Zs: 3,5 g  | En: 33,0 kcal        |  | Zs: 1,8 g  | En: 111,6 kcal |                      | Zs: 12,6 g |  |  |                         |  |  |  |
|                    |  |                |            | Tz: 0,3 g              |  | Fe: 8,0 g  | Tz: -          |                                    | Fe: 0,1 g  | Tz: 4,9 g      |  | Fe: 0,1 g                          | Tz: 2,3 g      |  | Fe: 1,6 g  | Tz: 0,1 g            |  | Fe: 1,5 g  | Tz: 5,9 g      |                      | Fe: 0,1 g  |  |  |                         |  |  |  |
|                    |  |                |            | Sz: 53,0 g             |  | Cu: 0,2 g  | Sz: 16,2 g     |                                    | Cu: -      | Sz: 0,1 g      |  | Cu: -                              | Sz: 2,1 g      |  | Cu: 1,2 g  | Sz: 2,7 g            |  | Cu: 1,4 g  | Sz: 0,1 g      |                      | Cu: 0,1 g  |  |  |                         |  |  |  |
|                    |  |                |            | So: 1,3 g              |  | Hs: -      | So: -          |                                    | Hs: -      | So: 0,1 g      |  | Hs: -                              | So: 0,2 g      |  | Hs: -      | So: 0,6 g            |  | Hs: -      | So: 0,0 g      |                      | Hs: -      |  |  |                         |  |  |  |
| Allergének         |  |                |            | glutén, szója          |  |            |                |                                    |            |                |  | tejszérum                          |                |  |            | tejszérum            |  |            |                | mustár               |            |  |  | tejszérum               |  |  |  |
|                    |  |                |            | Uborka +               |  |            |                | Kenyer félbarna R,V+               |            |                |  | Kenyer félbarna R,V+               |                |  |            | Kenyer félbarna R,V+ |  |            |                | Kenyer félbarna R,V+ |            |  |  | Kenyer félbarna R,V+    |  |  |  |
| Tápanyag jellemzők |  |                |            | En: 4,8 kcal           |  | Zs: 0,0 g  | En: 260,8 kcal |                                    | Zs: 0,8 g  | En: 260,8 kcal |  | Zs: 0,8 g                          | En: 260,8 kcal |  | Zs: 0,8 g  | En: 260,8 kcal       |  | Zs: 0,8 g  | En: 260,8 kcal |                      | Zs: 0,8 g  |  |  |                         |  |  |  |
|                    |  |                |            | Tz: -                  |  | Fe: 0,4 g  | Tz: 0,3 g      |                                    | Fe: 8,0 g  | Tz: 0,3 g      |  | Fe: 8,0 g                          | Tz: 0,3 g      |  | Fe: 8,0 g  | Tz: 0,3 g            |  | Fe: 8,0 g  | Tz: 0,3 g      |                      | Fe: 8,0 g  |  |  |                         |  |  |  |
|                    |  |                |            | Sz: 0,7 g              |  | Cu: -      | Sz: 53,0 g     |                                    | Cu: 0,2 g  | Sz: 53,0 g     |  | Cu: 0,2 g                          | Sz: 53,0 g     |  | Cu: 0,2 g  | Sz: 53,0 g           |  | Cu: 0,2 g  | Sz: 53,0 g     |                      | Cu: 0,2 g  |  |  |                         |  |  |  |
|                    |  |                |            | So: -                  |  | Hs: -      | So: 1,3 g      |                                    | Hs: -      | So: 1,3 g      |  | Hs: -                              | So: 1,3 g      |  | Hs: -      | So: 1,3 g            |  | Hs: -      | So: 1,3 g      |                      | Hs: -      |  |  |                         |  |  |  |
| Allergének         |  |                |            |                        |  |            |                | glutén, szója                      |            |                |  | glutén, szója                      |                |  |            | glutén, szója        |  |            |                | glutén, szója        |            |  |  | glutén, szója           |  |  |  |
| Tízórai - A        |  |                |            |                        |  |            |                |                                    |            |                |  |                                    |                |  |            |                      |  |            |                |                      |            |  |  |                         |  |  |  |
| Kefír +            |  |                |            | Kukoricás csavartrúd + |  |            |                | Kalács (tízórai)+                  |            |                |  | Korpovit keksz +                   |                |  |            | Vajas kifli +        |  |            |                | Alma +               |            |  |  | Joghurt poharas natúr + |  |  |  |
| Tápanyag jellemzők |  | En: 82,5 kcal  | Zs: 4,5 g  | En: 207,9 kcal         |  | Zs: 11,7 g | En: 157,6 kcal |                                    | Zs: 3,1 g  | En: 90,0 kcal  |  | Zs: 2,6 g                          | En: 236,9 kcal |  | Zs: 3,5 g  | En: 46,6 kcal        |  | Zs: 0,6 g  | En: 85,5 kcal  |                      | Zs: 4,5 g  |  |  |                         |  |  |  |
|                    |  | Tz: 3,0 g      | Fe: 4,7 g  | Tz: 4,3 g              |  | Fe: 4,8 g  | Tz: 1,6 g      |                                    | Fe: 4,0 g  | Tz: 1,1 g      |  | Fe: 2,1 g                          | Tz: 1,9 g      |  | Fe: 7,2 g  | Tz: -                |  | Fe: 0,6 g  | Tz: 3,1 g      |                      | Fe: 4,8 g  |  |  |                         |  |  |  |
|                    |  | Sz: 5,8 g      | Cu: 4,2 g  | Sz: 21,0 g             |  | Cu: 0,7 g  | Sz: 27,5 g     |                                    | Cu: 3,8 g  | Sz: 13,9 g     |  | Cu: -                              | Sz: 47,2 g     |  | Cu: 1,8 g  | Sz: 10,5 g           |  | Cu: -      | Sz: 6,6 g      |                      | Cu: 6,3 g  |  |  |                         |  |  |  |
|                    |  | So: 0,1 g      | Hs: -      | So: 0,8 g              |  | Hs: -      | So: 0,4 g      |                                    | Hs: -      | So: 0,2 g      |  | Hs: -                              | So: 1,0 g      |  | Hs: -      | So: 0,0 g            |  | Hs: -      | So: 0,1 g      |                      | Hs: -      |  |  |                         |  |  |  |
| Allergének         |  |                |            | tejszérum              |  |            |                | glutén, szezámag, tejszérum, tojás |            |                |  | glutén, szezámag, tejszérum, tojás |                |  |            | glutén, tejszérum    |  |            |                | glutén, tejszérum    |            |  |  |                         |  |  |  |
| Ebéd - A           |  |                |            |                        |  |            |                |                                    |            |                |  |                                    |                |  |            |                      |  |            |                |                      |            |  |  |                         |  |  |  |





Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

# ÉTLAP

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

Idősek

Korcsoport: 70 év felett

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

2026.09.07. 9:11

3. / 4. oldal

| Hétfő                     | Kedd                                                                                             | Szerda                                                                                           | Csütörtök                                                                                        | Péntek                                                                                           | Szombat                                                                                         | Vasárnap |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Ebéd - B                  |                                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                                 |          |
| Pirított tészta leves +   | Csurgatott tojás leves +                                                                         | Csontleves eperlevéllel +                                                                        | Erdei gyümölcs leves +                                                                           | Húsgaluska leves +                                                                               |                                                                                                 |          |
| Tápanyag<br>jellemzők     | En: 148,9 kcal Zs: 5,0 g<br>Tz: 0,7 g Fe: 4,5 g<br>Sz: 20,6 g Cu: 0,6 g<br>So: 2,8 g Hs: 1,9 g   | En: 146,7 kcal Zs: 6,7 g<br>Tz: 0,8 g Fe: 6,0 g<br>Sz: 14,6 g Cu: 0,6 g<br>So: 1,4 g Hs: -       | En: 102,9 kcal Zs: 3,6 g<br>Tz: 0,2 g Fe: 3,4 g<br>Sz: 13,7 g Cu: 0,1 g<br>So: 1,6 g Hs: 1,4 g   | En: 256,7 kcal Zs: 4,0 g<br>Tz: 0,9 g Fe: 2,4 g<br>Sz: 52,1 g Cu: 40,1 g<br>So: 0,0 g Hs: -      | En: 203,1 kcal Zs: 14,1 g<br>Tz: 0,7 g Fe: 7,9 g<br>Sz: 10,2 g Cu: 0,2 g<br>So: 1,4 g Hs: 1,0 g |          |
| Allergének                | glutén, hal, szója, tejszármarék, tojás, zeller                                                  | tojás, glutén                                                                                    | glutén, hal, szója, tejszármarék, tojás, zeller                                                  | tejszármarék, glutén                                                                             | zeller, tojás, glutén                                                                           |          |
| Zöldséges csirkefalatok + | Zsemlekocka +                                                                                    | Fejtettbab főzelék +                                                                             | Csirkemáj színes zöldségekkel+                                                                   | Burgonyás kocka +                                                                                |                                                                                                 |          |
| Tápanyag<br>jellemzők     | En: 232,0 kcal Zs: 15,5 g<br>Tz: 5,5 g Fe: 19,1 g<br>Sz: 6,2 g Cu: 0,1 g<br>So: 1,1 g Hs: 1,0 g  | En: 25,7 kcal Zs: 1,6 g<br>Tz: - Fe: 0,6 g<br>Sz: 1,9 g Cu: -<br>So: - Hs: -                     | En: 400,7 kcal Zs: 13,5 g<br>Tz: 1,4 g Fe: 13,5 g<br>Sz: 52,5 g Cu: 5,0 g<br>So: 1,9 g Hs: 1,9 g | En: 331,5 kcal Zs: 22,1 g<br>Tz: 3,1 g Fe: 23,1 g<br>Sz: 10,8 g Cu: 0,6 g<br>So: 2,5 g Hs: 1,9 g | En: 609,6 kcal Zs: 13,8 g<br>Tz: 1,4 g Fe: 18,4 g<br>Sz: 99,6 g Cu: -<br>So: 1,9 g Hs: 1,9 g    |          |
| Allergének                | tejszármarék                                                                                     |                                                                                                  | tejszármarék, glutén                                                                             |                                                                                                  | glutén, tojás                                                                                   |          |
| Sonkás bulgur+            | Brokkolis-karfiolos halszelet sajtjal+                                                           | Sült virsli +                                                                                    | Tarhonya +                                                                                       | Csemege uborka +                                                                                 |                                                                                                 |          |
| Tápanyag<br>jellemzők     | En: 605,2 kcal Zs: 20,7 g<br>Tz: 3,5 g Fe: 17,6 g<br>Sz: 92,5 g Cu: 0,4 g<br>So: 2,1 g Hs: 1,0 g | En: 477,3 kcal Zs: 26,6 g<br>Tz: 8,9 g Fe: 31,7 g<br>Sz: 21,8 g Cu: 5,6 g<br>So: 2,6 g Hs: 1,9 g | En: 215,8 kcal Zs: 20,2 g<br>Tz: 6,5 g Fe: 7,2 g<br>Sz: 1,3 g Cu: 0,3 g<br>So: 1,3 g Hs: -       | En: 476,0 kcal Zs: 12,6 g<br>Tz: 1,3 g Fe: 15,0 g<br>Sz: 72,9 g Cu: -<br>So: 2,1 g Hs: 1,6 g     | En: 35,3 kcal Zs: 0,0 g<br>Tz: - Fe: 0,6 g<br>Sz: 1,3 g Cu: 0,5 g<br>So: 0,6 g Hs: -            |          |
| Allergének                | zeller, glutén, hal, szója, tejszármarék, tojás                                                  | hal, tojás, glutén, tejszármarék                                                                 |                                                                                                  | glutén, tojás                                                                                    |                                                                                                 |          |
| Kenyér félbarna E+        | Póréhagymás tört burgonya +                                                                      | Szilva +                                                                                         | Dinnye savanyú +                                                                                 | Kenyér félbarna E+                                                                               |                                                                                                 |          |
| Tápanyag<br>jellemzők     | En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g<br>Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g<br>Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g<br>So: 0,6 g Hs: -       | En: 292,1 kcal Zs: 0,7 g<br>Tz: - Fe: 8,0 g<br>Sz: 61,5 g Cu: -<br>So: 0,3 g Hs: 0,3 g           | En: 58,0 kcal Zs: 0,5 g<br>Tz: - Fe: 0,7 g<br>Sz: 13,1 g Cu: -<br>So: - Hs: -                    | En: 22,6 kcal Zs: -<br>Tz: - Fe: 0,4 g<br>Sz: 5,7 g Cu: -<br>So: - Hs: -                         | En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g<br>Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g<br>Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g<br>So: 0,6 g Hs: -      |          |
| Allergének                | glutén, szója                                                                                    |                                                                                                  |                                                                                                  | glutén, szója                                                                                    |                                                                                                 |          |
| Csemege uborka +          | Kenyér félbarna E+                                                                               | Kenyér félbarna E+                                                                               | Kenyér félbarna E+                                                                               |                                                                                                  |                                                                                                 |          |
| Tápanyag<br>jellemzők     | En: 35,3 kcal Zs: 0,0 g<br>Tz: - Fe: 0,6 g<br>Sz: 1,3 g Cu: 0,5 g<br>So: 0,6 g Hs: -             | En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g<br>Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g<br>Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g<br>So: 0,6 g Hs: -       | En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g<br>Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g<br>Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g<br>So: 0,6 g Hs: -       | En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g<br>Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g<br>Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g<br>So: 0,6 g Hs: -       |                                                                                                 |          |
| Allergének                |                                                                                                  | glutén, szója                                                                                    | glutén, szója                                                                                    |                                                                                                  |                                                                                                 |          |
| Kenyér félbarna E+        |                                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                                 |          |
| Tápanyag<br>jellemzők     | En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g<br>Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g<br>Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g<br>So: 0,6 g Hs: -       |                                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                                 |          |
| Allergének                | glutén, szója                                                                                    |                                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                                 |          |

