



| Hétfő                      |     |             |     | Kedd                           |     |            |     | Szerda                                     |     |            |     | Csütörtök                     |     |             |     | Péntek             |     |            |     | Szombat                    |     |            |     | Vasárnap                                   |     |            |     |        |
|----------------------------|-----|-------------|-----|--------------------------------|-----|------------|-----|--------------------------------------------|-----|------------|-----|-------------------------------|-----|-------------|-----|--------------------|-----|------------|-----|----------------------------|-----|------------|-----|--------------------------------------------|-----|------------|-----|--------|
| Ebéd - A                   |     |             |     |                                |     |            |     |                                            |     |            |     |                               |     |             |     |                    |     |            |     |                            |     |            |     |                                            |     |            |     |        |
| Sajtkrém leves +           |     |             |     | Minestrone leves+              |     |            |     | Srépás,petrezselymes dörzsleves+           |     |            |     | Francia hagymaleves +         |     |             |     | Betyár gulyás +    |     |            |     | Karalábé leves +           |     |            |     | Csontleves gazdagon +                      |     |            |     |        |
| Tápanyag jellemzők         | En: | 356,1 kcal  | Zs: | 26,5 g                         | En: | 236,5 kcal | Zs: | 15,3 g                                     | En: | 144,7 kcal | Zs: | 4,0 g                         | En: | 168,9 kcal  | Zs: | 10,4 g             | En: | 711,3 kcal | Zs: | 56,2 g                     | En: | 86,6 kcal  | Zs: | 6,2 g                                      | En: | 105,3 kcal | Zs: | 3,6 g  |
|                            | Tz: | 4,6 g       | Fe: | 14,0 g                         | Tz: | 1,1 g      | Fe: | 6,8 g                                      | Tz: | 0,5 g      | Fe: | 4,9 g                         | Tz: | 3,6 g       | Fe: | 3,2 g              | Tz: | 8,4 g      | Fe: | 20,4 g                     | Tz: | 0,6 g      | Fe: | 1,2 g                                      | Tz: | 0,2 g      | Fe: | 3,5 g  |
|                            | Sz: | 14,7 g      | Cu: | 2,4 g                          | Sz: | 17,6 g     | Cu: | 0,7 g                                      | Sz: | 22,5 g     | Cu: | 2,6 g                         | Sz: | 15,9 g      | Cu: | 0,1 g              | Sz: | 25,1 g     | Cu: | 1,4 g                      | Sz: | 6,3 g      | Cu: | 3,1 g                                      | Sz: | 14,1 g     | Cu: | 0,1 g  |
|                            | So: | 0,5 g       | Hs: | -                              | So: | 3,1 g      | Hs: | 1,9 g                                      | So: | 1,9 g      | Hs: | 1,4 g                         | So: | 2,0 g       | Hs: | 1,9 g              | So: | 5,4 g      | Hs: | 1,9 g                      | So: | 2,4 g      | Hs: | 1,9 g                                      | So: | 1,6 g      | Hs: | 1,4 g  |
| Allergének tejféle, glutén |     |             |     | zeller, tejféle, glutén, tojás |     |            |     | glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller |     |            |     | tejféle, glutén               |     |             |     | glutén             |     |            |     | zeller, glutén, tojás      |     |            |     | glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller |     |            |     |        |
| Zsemlekocka +              |     |             |     | Tejfőlös karfiol főzelék+      |     |            |     | Gyros tál +                                |     |            |     | Levesgyöngy +                 |     |             |     | Mákos nudli+       |     |            |     | Sült lecsókolbász +        |     |            |     | Zöldborsós csirketokány +                  |     |            |     |        |
| Tápanyag jellemzők         | En: | 25,7 kcal   | Zs: | 1,6 g                          | En: | 213,1 kcal | Zs: | 9,9 g                                      | En: | 456,1 kcal | Zs: | 15,6 g                        | En: | 27,1 kcal   | Zs: | 1,7 g              | En: | 908,0 kcal | Zs: | 22,1 g                     | En: | 328,9 kcal | Zs: | 27,9 g                                     | En: | 241,3 kcal | Zs: | 15,5 g |
|                            | Tz: | -           | Fe: | 0,6 g                          | Tz: | 0,8 g      | Fe: | 7,7 g                                      | Tz: | 3,2 g      | Fe: | 37,3 g                        | Tz: | 0,8 g       | Fe: | 0,4 g              | Tz: | 4,0 g      | Fe: | 22,2 g                     | Tz: | 10,9 g     | Fe: | 18,6 g                                     | Tz: | 5,5 g      | Fe: | 20,1 g |
|                            | Sz: | 1,9 g       | Cu: | -                              | Sz: | 22,4 g     | Cu: | 0,2 g                                      | Sz: | 42,5 g     | Cu: | 4,7 g                         | Sz: | 2,5 g       | Cu: | 0,0 g              | Sz: | 154,7 g    | Cu: | 43,3 g                     | Sz: | 0,3 g      | Cu: | -                                          | Sz: | 7,4 g      | Cu: | 0,1 g  |
|                            | So: | -           | Hs: | -                              | So: | 3,3 g      | Hs: | 2,9 g                                      | So: | 1,4 g      | Hs: | -                             | So: | 0,0 g       | Hs: | -                  | So: | 7,8 g      | Hs: | 3,9 g                      | So: | 2,3 g      | Hs: | -                                          | So: | 1,1 g      | Hs: | 1,0 g  |
| Allergének                 |     |             |     | zeller, tejféle, glutén        |     |            |     | glutén, tejféle                            |     |            |     |                               |     |             |     | glutén             |     |            |     |                            |     |            |     | tejféle                                    |     |            |     |        |
| Bácskai rizseshús +        |     |             |     | Alföldi húspogácsa+            |     |            |     | Kenyér félbarna E+                         |     |            |     | Milánói sertésborda +         |     |             |     | Kenyér félbarna E+ |     |            |     | Tejfőlös burgonyafőzelék + |     |            |     | Pírtott bulgur +                           |     |            |     |        |
| Tápanyag jellemzők         | En: | 1067,7 kcal | Zs: | 21,4 g                         | En: | 414,2 kcal | Zs: | 36,9 g                                     | En: | 130,4 kcal | Zs: | 0,4 g                         | En: | 1031,7 kcal | Zs: | 35,9 g             | En: | 130,4 kcal | Zs: | 0,4 g                      | En: | 376,3 kcal | Zs: | 13,4 g                                     | En: | 583,0 kcal | Zs: | 19,8 g |
|                            | Tz: | 1,9 g       | Fe: | 26,7 g                         | Tz: | 1,9 g      | Fe: | 17,2 g                                     | Tz: | 0,1 g      | Fe: | 4,0 g                         | Tz: | 6,7 g       | Fe: | 48,1 g             | Tz: | 0,1 g      | Fe: | 4,0 g                      | Tz: | 1,4 g      | Fe: | 7,5 g                                      | Tz: | 2,6 g      | Fe: | 14,8 g |
|                            | Sz: | 73,2 g      | Cu: | 1,0 g                          | Sz: | 1,1 g      | Cu: | 0,0 g                                      | Sz: | 26,5 g     | Cu: | 0,1 g                         | Sz: | 126,6 g     | Cu: | 8,9 g              | Sz: | 26,5 g     | Cu: | 0,1 g                      | Sz: | 54,6 g     | Cu: | 4,9 g                                      | Sz: | 92,1 g     | Cu: | 0,1 g  |
|                            | So: | 4,5 g       | Hs: | 3,9 g                          | So: | 1,2 g      | Hs: | 1,2 g                                      | So: | 0,6 g      | Hs: | -                             | So: | 4,7 g       | Hs: | 2,8 g              | So: | 0,6 g      | Hs: | -                          | So: | 1,5 g      | Hs: | 1,4 g                                      | So: | 1,6 g      | Hs: | 1,4 g  |
| Allergének                 |     |             |     | tojás                          |     |            |     | glutén, szója                              |     |            |     | glutén, tojás, tejféle, szója |     |             |     | glutén, szója      |     |            |     | tejféle, glutén            |     |            |     | glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller |     |            |     |        |
| Vegyes vágott savanyúság + |     |             |     | Kenyér félbarna E+             |     |            |     |                                            |     |            |     | Sajt reszelt +                |     |             |     |                    |     |            |     | Kenyér félbarna E+         |     |            |     | Kenyér félbarna E+                         |     |            |     |        |
| Tápanyag jellemzők         | En: | 11,3 kcal   | Zs: | 0,1 g                          | En: | 130,4 kcal | Zs: | 0,4 g                                      |     |            |     |                               | En: | 116,2 kcal  | Zs: | 9,3 g              |     |            |     |                            | En: | 130,4 kcal | Zs: | 0,4 g                                      | En: | 130,4 kcal | Zs: | 0,4 g  |
|                            | Tz: | -           | Fe: | 0,6 g                          | Tz: | 0,1 g      | Fe: | 4,0 g                                      |     |            |     |                               | Tz: | 0,8 g       | Fe: | 7,4 g              |     |            |     |                            | Tz: | 0,1 g      | Fe: | 4,0 g                                      | Tz: | 0,1 g      | Fe: | 4,0 g  |
|                            | Sz: | 1,9 g       | Cu: | -                              | Sz: | 26,5 g     | Cu: | 0,1 g                                      |     |            |     |                               | Sz: | 0,8 g       | Cu: | 0,2 g              |     |            |     |                            | Sz: | 26,5 g     | Cu: | 0,1 g                                      | Sz: | 26,5 g     | Cu: | 0,1 g  |
|                            | So: | -           | Hs: | -                              | So: | 0,6 g      | Hs: | -                                          |     |            |     |                               | So: | 0,3 g       | Hs: | -                  |     |            |     |                            | So: | 0,6 g      | Hs: | -                                          | So: | 0,6 g      | Hs: | -      |
| Allergének                 |     |             |     | glutén, szója                  |     |            |     |                                            |     |            |     | tejféle                       |     |             |     |                    |     |            |     | glutén, szója              |     |            |     | glutén, szója                              |     |            |     |        |
| Kenyér félbarna E+         |     |             |     |                                |     |            |     |                                            |     |            |     | Kenyér félbarna E+            |     |             |     |                    |     |            |     |                            |     |            |     |                                            |     |            |     |        |
| Tápanyag jellemzők         | En: | 130,4 kcal  | Zs: | 0,4 g                          |     |            |     |                                            |     |            |     |                               | En: | 130,4 kcal  | Zs: | 0,4 g              |     |            |     |                            |     |            |     |                                            |     |            |     |        |
|                            | Tz: | 0,1 g       | Fe: | 4,0 g                          |     |            |     |                                            |     |            |     |                               | Tz: | 0,1 g       | Fe: | 4,0 g              |     |            |     |                            |     |            |     |                                            |     |            |     |        |
|                            | Sz: | 26,5 g      | Cu: | 0,1 g                          |     |            |     |                                            |     |            |     |                               | Sz: | 26,5 g      | Cu: | 0,1 g              |     |            |     |                            |     |            |     |                                            |     |            |     |        |
|                            | So: | 0,6 g       | Hs: | -                              |     |            |     |                                            |     |            |     |                               | So: | 0,6 g       | Hs: | -                  |     |            |     |                            |     |            |     |                                            |     |            |     |        |
| Allergének glutén, szója   |     |             |     |                                |     |            |     |                                            |     |            |     | glutén, szója                 |     |             |     |                    |     |            |     |                            |     |            |     |                                            |     |            |     |        |

Ebéd - B

| Sajtkrém leves +   |                 |            |            | Minestrone leves+              |            |            |                                            | Srépás,petrezselymes dörzsleves+ |           |                 |            | Francia hagymaleves + |     |            |            | Betyár gulyás + |  |  |  |
|--------------------|-----------------|------------|------------|--------------------------------|------------|------------|--------------------------------------------|----------------------------------|-----------|-----------------|------------|-----------------------|-----|------------|------------|-----------------|--|--|--|
| Tápanyag jellemzők | En:             | 356,1 kcal | Zs: 26,5 g | En:                            | 236,5 kcal | Zs: 15,3 g | En:                                        | 144,7 kcal                       | Zs: 4,0 g | En:             | 168,9 kcal | Zs: 10,4 g            | En: | 711,3 kcal | Zs: 56,2 g |                 |  |  |  |
|                    | Tz:             | 4,6 g      | Fe: 14,0 g | Tz:                            | 1,1 g      | Fe: 6,8 g  | Tz:                                        | 0,5 g                            | Fe: 4,9 g | Tz:             | 3,6 g      | Fe: 3,2 g             | Tz: | 8,4 g      | Fe: 20,4 g |                 |  |  |  |
|                    | Sz:             | 14,7 g     | Cu: 2,4 g  | Sz:                            | 17,6 g     | Cu: 0,7 g  | Sz:                                        | 22,5 g                           | Cu: 2,6 g | Sz:             | 15,9 g     | Cu: 0,1 g             | Sz: | 25,1 g     | Cu: 1,4 g  |                 |  |  |  |
|                    | So:             | 0,5 g      | Hs: -      | So:                            | 3,1 g      | Hs: 1,9 g  | So:                                        | 1,9 g                            | Hs: 1,4 g | So:             | 2,0 g      | Hs: 1,9 g             | So: | 5,4 g      | Hs: 1,9 g  |                 |  |  |  |
| Allergének         | tejfőle, glutén |            |            | zeller, tejfőle, glutén, tojás |            |            | glutén, hal, szója, tejfőle, tojás, zeller |                                  |           | tejfőle, glutén |            |                       |     |            |            |                 |  |  |  |



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula  
Nürnbergi u. 8.

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

ÉTLAP  
2026. 40. hét (2026.09.28. - 2026.10.04.)  
Idősek  
Korcsoport: 70 év felett

2026.09.14. 13:55  
3. / 4. oldal

| Hétfő                      |  |     |       | Kedd |     |      |     | Szerda                 |  |       |      | Csütörtök |      |      |     | Péntek                 |       |      |     | Szombat |      |     |  | Vasárnap                       |      |      |      |     |     |  |       |                    |      |      |      |     |      |       |      |                             |       |     |     |  |       |      |     |            |     |     |     |   |  |  |  |
|----------------------------|--|-----|-------|------|-----|------|-----|------------------------|--|-------|------|-----------|------|------|-----|------------------------|-------|------|-----|---------|------|-----|--|--------------------------------|------|------|------|-----|-----|--|-------|--------------------|------|------|------|-----|------|-------|------|-----------------------------|-------|-----|-----|--|-------|------|-----|------------|-----|-----|-----|---|--|--|--|
| Ebéd - B                   |  |     |       |      |     |      |     |                        |  |       |      |           |      |      |     |                        |       |      |     |         |      |     |  |                                |      |      |      |     |     |  |       |                    |      |      |      |     |      |       |      |                             |       |     |     |  |       |      |     |            |     |     |     |   |  |  |  |
| Zsemlekocka +              |  |     |       |      |     |      |     | Zöldbab főzelék +      |  |       |      |           |      |      |     | Zöldségfelfűjt+        |       |      |     |         |      |     |  | Levesgyöngy +                  |      |      |      |     |     |  |       | Tejbedara +        |      |      |      |     |      |       |      |                             |       |     |     |  |       |      |     |            |     |     |     |   |  |  |  |
| Tápanyag jellemzők         |  | En: | 25,7  | kcal | Zs: | 1,6  | g   | En:                    |  | 304,8 | kcal | Zs:       | 16,4 | g    | En: |                        | 246,6 | kcal | Zs: | 11,8    | g    | En: |  | 27,1                           | kcal | Zs:  | 1,7  | g   | En: |  | 563,8 | kcal               | Zs:  | 12,8 | g    |     |      |       |      |                             |       |     |     |  |       |      |     |            |     |     |     |   |  |  |  |
|                            |  | Tz: | -     | Fe:  | 0,6 | g    | Tz: |                        |  | 2,9   | g    | Fe:       | 5,9  | g    |     |                        | Tz:   | 0,9  | g   | Fe:     | 13,0 |     |  | g                              | Tz:  | 0,3  | g    | Fe: |     |  | 19,7  | g                  |      |      |      |     |      |       |      |                             |       |     |     |  |       |      |     |            |     |     |     |   |  |  |  |
|                            |  | Sz: | 1,9   | g    | Cu: | -    | Sz: |                        |  | 32,3  | g    | Cu:       | 3,0  | g    |     |                        | Sz:   | 21,9 | g   | Cu:     | 3,8  |     |  | g                              | Sz:  | 2,5  | g    | Cu: |     |  | 0,0   | g                  | Sz:  | 89,8 | g    | Cu: | 52,7 | g     |      |                             |       |     |     |  |       |      |     |            |     |     |     |   |  |  |  |
|                            |  | So: | -     | Hs:  | -   | So:  | 1,9 |                        |  | g     | Hs:  | 1,9       | g    | So:  |     |                        | 0,2   | g    | Hs: | -       | So:  |     |  | 0,0                            | g    | Hs:  | -    | So: |     |  | 2,2   | g                  | Hs:  | 2,2  | g    |     |      |       |      |                             |       |     |     |  |       |      |     |            |     |     |     |   |  |  |  |
| Allergének                 |  |     |       |      |     |      |     | tejfőle, glutén        |  |       |      |           |      |      |     | tejfőle, tojás, glutén |       |      |     |         |      |     |  | tejfőle, glutén                |      |      |      |     |     |  |       |                    |      |      |      |     |      |       |      |                             |       |     |     |  |       |      |     |            |     |     |     |   |  |  |  |
|                            |  |     |       |      |     |      |     |                        |  |       |      |           |      |      |     |                        |       |      |     |         |      |     |  |                                |      |      |      |     |     |  |       |                    |      |      |      |     |      |       |      |                             |       |     |     |  |       |      |     |            |     |     |     |   |  |  |  |
| Rántott halfilé +          |  |     |       |      |     |      |     | Húsos tallér+          |  |       |      |           |      |      |     | Grill csirkemell +     |       |      |     |         |      |     |  | Spenótos csirkemell pennével + |      |      |      |     |     |  |       | Kakaó szórat +     |      |      |      |     |      |       |      |                             |       |     |     |  |       |      |     |            |     |     |     |   |  |  |  |
| Tápanyag jellemzők         |  | En: | 370,3 | kcal | Zs: | 9,4  | g   | En:                    |  | 463,6 | kcal | Zs:       | 37,0 | g    | En: |                        | 141,7 | kcal | Zs: | 4,3     | g    | En: |  | 600,3                          | kcal | Zs:  | 23,5 | g   | En: |  | 75,8  | kcal               | Zs:  | 0,7  | g    |     |      |       |      |                             |       |     |     |  |       |      |     |            |     |     |     |   |  |  |  |
|                            |  | Tz: | 1,3   | g    | Fe: | 24,6 | g   |                        |  | Tz:   | 1,9  | g         | Fe:  | 18,6 |     |                        | g     | Tz:  | 5,0 | g       | Fe:  |     |  | 32,2                           | g    | Tz:  | 0,3  | g   |     |  | Fe:   | 0,8                | g    |      |      |     |      |       |      |                             |       |     |     |  |       |      |     |            |     |     |     |   |  |  |  |
|                            |  | Sz: | 40,0  | g    | Cu: | 0,1  | g   |                        |  | Sz:   | 11,5 | g         | Cu:  | 0,0  |     |                        | g     | Sz:  | 1,8 | g       | Cu:  |     |  | 0,5                            | g    | Sz:  | 65,7 | g   |     |  | Cu:   | 2,9                | g    | Sz:  | 16,0 | g   | Cu:  | 15,6  | g    |                             |       |     |     |  |       |      |     |            |     |     |     |   |  |  |  |
|                            |  | So: | 2,3   | g    | Hs: | 1,4  | g   |                        |  | So:   | 1,5  | g         | Hs:  | 1,2  |     |                        | g     | So:  | 2,1 | g       | Hs:  |     |  | 1,0                            | g    | So:  | 2,4  | g   |     |  | Hs:   | 2,2                | g    | So:  | 0,0  | g   | Hs:  | -     |      |                             |       |     |     |  |       |      |     |            |     |     |     |   |  |  |  |
| Allergének                 |  |     |       |      |     |      |     | hal, tojás, glutén     |  |       |      |           |      |      |     | tojás, glutén          |       |      |     |         |      |     |  | glutén, tojás, zeller          |      |      |      |     |     |  |       | tejfőle, glutén    |      |      |      |     |      |       |      |                             |       |     |     |  |       |      |     |            |     |     |     |   |  |  |  |
|                            |  |     |       |      |     |      |     |                        |  |       |      |           |      |      |     |                        |       |      |     |         |      |     |  |                                |      |      |      |     |     |  |       |                    |      |      |      |     |      |       |      |                             |       |     |     |  |       |      |     |            |     |     |     |   |  |  |  |
| Petrezselymes burgonya +   |  |     |       |      |     |      |     | Kenyér félbarna E+     |  |       |      |           |      |      |     | Kenyér félbarna E+     |       |      |     |         |      |     |  | Kenyér félbarna E+             |      |      |      |     |     |  |       | Kenyér félbarna E+ |      |      |      |     |      |       |      |                             |       |     |     |  |       |      |     |            |     |     |     |   |  |  |  |
| Tápanyag jellemzők         |  | En: | 331,4 | kcal | Zs: | 0,7  | g   | En:                    |  | 130,4 | kcal | Zs:       | 0,4  | g    | En: |                        | 130,4 | kcal | Zs: | 0,4     | g    | En: |  | 130,4                          | kcal | Zs:  | 0,4  | g   | En: |  | 130,4 | kcal               | Zs:  | 0,4  | g    |     |      |       |      |                             |       |     |     |  |       |      |     |            |     |     |     |   |  |  |  |
|                            |  | Tz: | -     | Fe:  | 8,8 | g    | Tz: |                        |  | 0,1   | g    | Fe:       | 4,0  | g    |     |                        | Tz:   | 0,1  | g   | Fe:     | 4,0  |     |  | g                              | Tz:  | 0,1  | g    | Fe: |     |  | 4,0   | g                  |      |      |      |     |      |       |      |                             |       |     |     |  |       |      |     |            |     |     |     |   |  |  |  |
|                            |  | Sz: | 70,2  | g    | Cu: | -    | Sz: |                        |  | 26,5  | g    | Cu:       | 0,1  | g    |     |                        | Sz:   | 26,5 | g   | Cu:     | 0,1  |     |  | g                              | Sz:  | 26,5 | g    | Cu: |     |  | 0,1   | g                  |      |      |      |     |      |       |      |                             |       |     |     |  |       |      |     |            |     |     |     |   |  |  |  |
|                            |  | So: | 0,4   | g    | Hs: | 0,4  | g   |                        |  | So:   | 0,6  | g         | Hs:  | -    |     |                        | So:   | 0,6  | g   | Hs:     | -    |     |  | So:                            | 0,6  | g    | Hs:  | -   |     |  |       |                    |      |      |      |     |      |       |      |                             |       |     |     |  |       |      |     |            |     |     |     |   |  |  |  |
| Allergének                 |  |     |       |      |     |      |     | glutén, szója          |  |       |      |           |      |      |     | glutén, szója          |       |      |     |         |      |     |  | glutén, szója                  |      |      |      |     |     |  |       |                    |      |      |      |     |      |       |      |                             |       |     |     |  |       |      |     |            |     |     |     |   |  |  |  |
|                            |  |     |       |      |     |      |     |                        |  |       |      |           |      |      |     |                        |       |      |     |         |      |     |  |                                |      |      |      |     |     |  |       |                    |      |      |      |     |      |       |      |                             |       |     |     |  |       |      |     |            |     |     |     |   |  |  |  |
| Majonézes káposztasaláta + |  |     |       |      |     |      |     |                        |  |       |      |           |      |      |     |                        |       |      |     |         |      |     |  |                                |      |      |      |     |     |  |       |                    |      |      |      |     |      |       |      |                             |       |     |     |  |       |      |     |            |     |     |     |   |  |  |  |
| Tápanyag jellemzők         |  | En: | 187,5 | kcal | Zs: | 16,4 | g   |                        |  |       |      |           |      |      |     |                        |       |      |     |         |      |     |  |                                |      |      |      |     |     |  |       |                    |      |      |      |     |      |       |      |                             |       |     |     |  |       |      |     |            |     |     |     |   |  |  |  |
|                            |  | Tz: | 1,0   | g    | Fe: | 2,2  | g   |                        |  |       |      |           |      |      |     |                        |       |      |     |         |      |     |  |                                |      |      |      |     |     |  |       |                    |      |      |      |     |      |       |      |                             |       |     |     |  |       |      |     |            |     |     |     |   |  |  |  |
|                            |  | Sz: | 6,7   | g    | Cu: | 1,1  | g   |                        |  |       |      |           |      |      |     |                        |       |      |     |         |      |     |  |                                |      |      |      |     |     |  |       |                    |      |      |      |     |      |       |      |                             |       |     |     |  |       |      |     |            |     |     |     |   |  |  |  |
|                            |  | So: | 0,3   | g    | Hs: | -    |     |                        |  |       |      |           |      |      |     |                        |       |      |     |         |      |     |  |                                |      |      |      |     |     |  |       |                    |      |      |      |     |      |       |      |                             |       |     |     |  |       |      |     |            |     |     |     |   |  |  |  |
| Allergének                 |  |     |       |      |     |      |     | tejfőle, mustár, tojás |  |       |      |           |      |      |     |                        |       |      |     |         |      |     |  |                                |      |      |      |     |     |  |       |                    |      |      |      |     |      |       |      |                             |       |     |     |  |       |      |     |            |     |     |     |   |  |  |  |
|                            |  |     |       |      |     |      |     |                        |  |       |      |           |      |      |     |                        |       |      |     |         |      |     |  |                                |      |      |      |     |     |  |       |                    |      |      |      |     |      |       |      |                             |       |     |     |  |       |      |     |            |     |     |     |   |  |  |  |
| Kenyér félbarna E+         |  |     |       |      |     |      |     |                        |  |       |      |           |      |      |     |                        |       |      |     |         |      |     |  |                                |      |      |      |     |     |  |       |                    |      |      |      |     |      |       |      |                             |       |     |     |  |       |      |     |            |     |     |     |   |  |  |  |
| Tápanyag jellemzők         |  | En: | 130,4 | kcal | Zs: | 0,4  | g   |                        |  |       |      |           |      |      |     |                        |       |      |     |         |      |     |  |                                |      |      |      |     |     |  |       |                    |      |      |      |     |      |       |      |                             |       |     |     |  |       |      |     |            |     |     |     |   |  |  |  |
|                            |  | Tz: | 0,1   | g    | Fe: | 4,0  | g   |                        |  |       |      |           |      |      |     |                        |       |      |     |         |      |     |  |                                |      |      |      |     |     |  |       |                    |      |      |      |     |      |       |      |                             |       |     |     |  |       |      |     |            |     |     |     |   |  |  |  |
|                            |  | Sz: | 26,5  | g    | Cu: | 0,1  | g   |                        |  |       |      |           |      |      |     |                        |       |      |     |         |      |     |  |                                |      |      |      |     |     |  |       |                    |      |      |      |     |      |       |      |                             |       |     |     |  |       |      |     |            |     |     |     |   |  |  |  |
|                            |  | So: | 0,6   | g    | Hs: | -    |     |                        |  |       |      |           |      |      |     |                        |       |      |     |         |      |     |  |                                |      |      |      |     |     |  |       |                    |      |      |      |     |      |       |      |                             |       |     |     |  |       |      |     |            |     |     |     |   |  |  |  |
| Allergének                 |  |     |       |      |     |      |     | glutén, szója          |  |       |      |           |      |      |     |                        |       |      |     |         |      |     |  |                                |      |      |      |     |     |  |       |                    |      |      |      |     |      |       |      |                             |       |     |     |  |       |      |     |            |     |     |     |   |  |  |  |
|                            |  |     |       |      |     |      |     |                        |  |       |      |           |      |      |     |                        |       |      |     |         |      |     |  |                                |      |      |      |     |     |  |       |                    |      |      |      |     |      |       |      |                             |       |     |     |  |       |      |     |            |     |     |     |   |  |  |  |
| Uzsonna - A                |  |     |       |      |     |      |     |                        |  |       |      |           |      |      |     |                        |       |      |     |         |      |     |  |                                |      |      |      |     |     |  |       |                    |      |      |      |     |      |       |      |                             |       |     |     |  |       |      |     |            |     |     |     |   |  |  |  |
| Őszibarack +               |  |     |       |      |     |      |     | Lekváros kifli +       |  |       |      |           |      |      |     | Zsemle +               |       |      |     |         |      |     |  | Alma +                         |      |      |      |     |     |  |       | Szőlő +            |      |      |      |     |      |       |      | Teljes kiőrlésű édeskeksz + |       |     |     |  |       |      |     | Margarin + |     |     |     |   |  |  |  |
| Tápanyag jellemzők         |  | En: | 49,2  | kcal | Zs: | 0,4  | g   | En:                    |  | 250,3 | kcal | Zs:       | 4,0  | g    | En: |                        | 133,8 | kcal | Zs: | 1,0     | g    | En: |  | 46,6                           | kcal | Zs:  | 0,6  | g   | En: |  | 78,0  | kcal               | Zs:  | 0,5  | g    | En: |      | 501,0 | kcal | Zs:                         | 239,3 | g   | En: |  | 111,6 | kcal | Zs: | 12,6       | g   |     |     |   |  |  |  |
|                            |  | Tz: | -     | Fe:  | 0,8 | g    | Tz: |                        |  | 2,2   | g    | Fe:       | 5,2  | g    |     |                        | Tz:   | 0,5  | g   | Fe:     | 3,8  |     |  | g                              | Tz:  | -    | Fe:  | 0,6 |     |  | g     | Tz:                | -    | Fe:  | 0,6  |     |      | g     | Tz:  | 118,0                       | g     | Fe: |     |  | 61,0  | g    | Tz: | 5,9        | g   | Fe: | 0,1 | g |  |  |  |
|                            |  | Sz: | 10,8  | g    | Cu: | -    | Sz: |                        |  | 45,6  | g    | Cu:       | 15,2 | g    |     |                        | Sz:   | 26,0 | g   | Cu:     | 0,5  |     |  | g                              | Sz:  | 10,5 | g    | Cu: |     |  | -     | Sz:                | 18,1 | g    | Cu:  |     |      | -     | Sz:  | 621,0                       | g     | Cu: |     |  | 232,0 | g    | Sz: | 0,1        | g   | Cu: | 0,1 | g |  |  |  |
|                            |  | So: | -     | Hs:  | -   | So:  | 0,6 |                        |  | g     | Hs:  | -         | So:  | 0,8  |     |                        | g     | Hs:  | -   | So:     | 0,0  |     |  | g                              | Hs:  | -    | So:  | -   |     |  | Hs:   | -                  | So:  | -    | Hs:  |     |      | -     | So:  | 1,0                         | g     | Hs: |     |  | -     | So:  | 0,0 | g          | Hs: | -   |     |   |  |  |  |
| Allergének                 |  |     |       |      |     |      |     | glutén, tejfőle, tojás |  |       |      |           |      |      |     | glutén                 |       |      |     |         |      |     |  | So:                            |      |      |      |     |     |  |       | glutén             |      |      |      |     |      |       |      | tejfőle                     |       |     |     |  |       |      |     |            |     |     |     |   |  |  |  |

| Hétfő                |     |             |            | Kedd                 |            | Szerda                  |     | Csütörtök         |            | Péntek               |            | Szombat              |           | Vasárnap                 |            |               |            |            |           |           |           |
|----------------------|-----|-------------|------------|----------------------|------------|-------------------------|-----|-------------------|------------|----------------------|------------|----------------------|-----------|--------------------------|------------|---------------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|
| Vacsora - A          |     |             |            |                      |            |                         |     |                   |            |                      |            |                      |           |                          |            |               |            |            |           |           |           |
| Diákcsemege +        |     |             |            | Csikós tokány +      |            | Felvágott cigánysonka + |     | Lapcsánka +       |            | Disznósajt +         |            | Tepertőkrém +        |           | Joghurt poharas natúr +  |            |               |            |            |           |           |           |
| Tápanyag jellemzők   | En: | 193,6 kcal  | Zs: 17,4 g | En:                  | 433,8 kcal | Zs: 37,6 g              | En: | 43,9 kcal         | Zs: 2,2 g  | En:                  | 266,1 kcal | Zs: 4,5 g            | En:       | 271,6 kcal               | Zs: 22,3 g | En:           | 371,3 kcal | Zs: 37,4 g | En:       | 85,5 kcal | Zs: 4,5 g |
|                      | Tz: | 7,1 g       | Fe: 9,0 g  | Tz:                  | 1,3 g      | Fe: 17,2 g              | Tz: | 0,9 g             | Fe: 5,4 g  | Tz:                  | 0,1 g      | Fe: 9,0 g            | Tz:       | 9,0 g                    | Fe: 16,9 g | Tz:           | -          | Fe: 5,4 g  | Tz:       | 3,1 g     | Fe: 4,8 g |
|                      | Sz: | 0,2 g       | Cu: 0,1 g  | Sz:                  | 4,4 g      | Cu: 0,7 g               | Sz: | 0,7 g             | Cu: 0,2 g  | Sz:                  | 45,6 g     | Cu: 0,1 g            | Sz:       | 0,8 g                    | Cu: 0,3 g  | Sz:           | -          | Cu: -      | Sz:       | 6,6 g     | Cu: 6,3 g |
|                      | So: | 0,7 g       | Hs: -      | So:                  | 2,8 g      | Hs: 1,9 g               | So: | 0,9 g             | Hs: -      | So:                  | 0,1 g      | Hs: -                | So:       | 2,7 g                    | Hs: -      | So:           | -          | Hs: -      | So:       | 0,1 g     | Hs: -     |
| Allergének           |     |             |            | tejféle, glutén      |            |                         |     | tojás, glutén     |            |                      |            |                      |           | mustár                   |            |               |            | tejféle    |           |           |           |
| Margarin +           |     |             |            | Galuska +            |            | Vajkrém natúr +         |     | Friss tejföllel + |            | Kenyér félbarna R,V+ |            | Kenyér félbarna R,V+ |           | Felvágott csirke sonka + |            |               |            |            |           |           |           |
| Tápanyag jellemzők   | En: | 111,6 kcal  | Zs: 12,6 g | En:                  | 595,0 kcal | Zs: 4,3 g               | En: | 101,1 kcal        | Zs: 11,3 g | En:                  | 78,3 kcal  | Zs: 6,6 g            | En:       | 260,8 kcal               | Zs: 0,8 g  | En:           | 260,8 kcal | Zs: 0,8 g  | En:       | 43,8 kcal | Zs: 1,9 g |
|                      | Tz: | 5,9 g       | Fe: 0,1 g  | Tz:                  | 0,8 g      | Fe: 20,9 g              | Tz: | 4,9 g             | Fe: 0,1 g  | Tz:                  | -          | Fe: 1,9 g            | Tz:       | 0,3 g                    | Fe: 8,0 g  | Tz:           | 0,3 g      | Fe: 8,0 g  | Tz:       | 1,8 g     | Fe: 5,5 g |
|                      | Sz: | 0,1 g       | Cu: 0,1 g  | Sz:                  | 114,6 g    | Cu: 0,3 g               | Sz: | 0,1 g             | Cu: -      | Sz:                  | 2,2 g      | Cu: -                | Sz:       | 53,0 g                   | Cu: 0,2 g  | Sz:           | 53,0 g     | Cu: 0,2 g  | Sz:       | 0,8 g     | Cu: 0,4 g |
|                      | So: | 0,0 g       | Hs: -      | So:                  | 0,3 g      | Hs: 0,3 g               | So: | 0,1 g             | Hs: -      | So:                  | -          | Hs: -                | So:       | 1,3 g                    | Hs: -      | So:           | 1,3 g      | Hs: -      | So:       | 1,3 g     | Hs: -     |
| Allergének           |     |             |            | tejféle              |            | tojás, glutén           |     | tejféle           |            | tejféle              |            | glutén, szója        |           | glutén, szója            |            | szója         |            |            |           |           |           |
| Kenyér félbarna R,V+ |     |             |            | Kenyér félbarna R,V+ |            | Kenyér félbarna R,V+    |     |                   |            | Zöldpaprika kg +     |            | Paradicsom +         |           | Kenyér félbarna R,V+     |            |               |            |            |           |           |           |
| Tápanyag jellemzők   | 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:        | 8,0 kcal             | Zs: 0,1 g | En:                      | 11,6 kcal  | Zs: 0,1 g     | En:        | 260,8 kcal | Zs: 0,8 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:        | -                    | Fe: 0,5 g | Tz:                      | -          | Fe: 0,5 g     | Tz:        | 0,3 g      | Fe: 8,0 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:        | 1,2 g                | Cu: -     | Sz:                      | 2,0 g      | Cu: -         | Sz:        | 53,0 g     | Cu: 0,2 g |           |           |
|                      | So: | 1,3 g       | Hs: -      | So:                  | 1,3 g      | Hs: -                   | So: | 1,3 g             | Hs: -      |                      | So:        | -                    | Hs: -     | So:                      | -          | Hs: -         | So:        | 1,3 g      | Hs: -     |           |           |
| Allergének           |     |             |            | glutén, szója        |            | glutén, szója           |     | glutén, szója     |            |                      |            |                      |           |                          |            | glutén, szója |            |            |           |           |           |
| SEnergia-A           |     | 2763,47kcal |            | 3143,42kcal          |            | 1884,51kcal             |     | 2394,85kcal       |            | 2955,01kcal          |            | 2978,32kcal          |           | 2076,28kcal              |            |               |            |            |           |           |           |
| SEnergia-B           |     | 1401,37kcal |            | 1135,25kcal          |            | 663,32kcal              |     | 926,7kcal         |            | 1481,35kcal          |            | 0kcal                |           | 0kcal                    |            |               |            |            |           |           |           |

Jelmagyarázat: En - Energia, Fe - Fehérje, Zs - Zsír, Sz - Szénhidrát, Cu - Cukor, Tz - Tellített zsírsav, So - Összes só, Hs - Hozzáadott só