



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

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

Iskola

Korcsoport: 7 - 10 év

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

2026.09.07. 9:11

1. / 4. oldal

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
-------	------	--------	-----------	--------

Reggeli - A

	Tea +				Tea +				Tejeskávé +				Tea +				Tej +			
Tápanyag jellemzők	En:	53,5 kcal	Zs:	0,0 g	En:	53,5 kcal	Zs:	0,0 g	En:	180,4 kcal	Zs:	6,2 g	En:	53,5 kcal	Zs:	0,0 g	En:	136,4 kcal	Zs:	6,2 g
	Tz:	-	Fe:	0,0 g	Tz:	-	Fe:	0,0 g	Tz:	-	Fe:	7,5 g	Tz:	-	Fe:	0,0 g	Tz:	-	Fe:	7,5 g
	Sz:	13,2 g	Cu:	12,8 g	Sz:	13,2 g	Cu:	12,8 g	Sz:	22,7 g	Cu:	22,4 g	Sz:	13,2 g	Cu:	12,8 g	Sz:	11,7 g	Cu:	11,7 g
	So:	-	Hs:	-	So:	-	Hs:	-	So:	-	Hs:	-	So:	-	Hs:	-	So:	-	Hs:	-
Allergének									glutén, tejféle								tejféle			

	Bundás kenyér +				Zala krém +				Vaj +				Párizsi felvágott (sertés) +				Olasz felvágott +													
Tápanyag jellemzők	En:	280,4	kcal	Zs:	11,3	g	En:	93,2	kcal	Zs:	9,6	g	En:	119,4	kcal	Zs:	13,1	g	En:	41,0	kcal	Zs:	3,4	g	En:	58,0	kcal	Zs:	4,9	g
	Tz:	0,2	g	Fe:	10,2	g	Tz:	4,3	g	Fe:	1,8	g	Tz:	9,3	g	Fe:	0,2	g	Tz:	1,3	g	Fe:	2,2	g	Tz:	2,0	g	Fe:	2,9	g
	Sz:	32,0	g	Cu:	0,1	g	Sz:	0,3	g	Cu:	0,1	g	Sz:	0,2	g	Cu:	0,1	g	Sz:	0,0	g	Cu:	0,0	g	Sz:	0,5	g	Cu:	0,0	g
	So:	0,8	g	Hs:	-		So:	0,1	g	HS:	-		So:	-		HS:	-		So:	0,4	g	HS:	-		So:	0,2	g	HS:	-	
	tojás, glutén, szója						tejfőle, szója						tejfőle						szőja											
Allergének																														

	Kenyér félbarna R,V+	Méz mini (tízórai)+	Vajkrém natúr +	Kockasajt +
Tápanyag jellemzők	En: 182,6 kcal Zs: 0,6 g Tz: 0,2 g Sz: 37,1 g So: 0,9 g Fe: 5,6 g Cu: 0,1 g HS: -	En: 32,5 kcal Zs: - Tz: - Sz: 8,1 g So: - Fe: 0,0 g Cu: - HS: -	En: 77,0 kcal Zs: 8,6 g Tz: 3,7 g Sz: 0,1 g So: 0,1 g Fe: 0,1 g Cu: - HS: -	En: 46,5 kcal Zs: 3,5 g Tz: 2,3 g Sz: 2,1 g So: 0,2 g Fe: 1,6 g Cu: 1,2 g HS: -
Allergének	glutén, szója		tejféle	tejféle

	Uborka +				Kenyér félbarna R,V+				Kenyér félbarna R,V+				Kenyér félbarna R,V+					
Tápanyag jellemzők	En:	2,4	kcal	Zs:	0,0	g	En:	182,6	kcal	Zs:	0,6	g	En:	182,6	kcal	Zs:	0,6	g
	Tz:	-		Fe:	0,2	g	Tz:	0,2	g	Fe:	5,6	g	Tz:	0,2	g	Fe:	5,6	g
	Sz:	0,3	g	Cu:	-		Sz:	37,1	g	Cu:	0,1	g	Sz:	37,1	g	Cu:	0,1	g
	So:	-		HS:	-		So:	0,9	g	HS:	-		So:	0,9	g	HS:	-	
Allergének					glutén, szója				glutén, szója				glutén, szója					

Tízórai - A

	Tejeskávé +		Tej +		Tea +		Tej +		Tejturmix epres házi +	
Tápanyag jellemzők	En: 180,4 kcal	Zs: 6,2 g	En: 136,4 kcal	Zs: 6,2 g	En: 53,5 kcal	Zs: 0,0 g	En: 136,4 kcal	Zs: 6,2 g	En: 167,3 kcal	Zs: 5,0 g
	Tz: -	Fe: 7,5 g	Tz: -	Fe: 7,5 g	Tz: -	Fe: 0,0 g	Tz: -	Fe: 7,5 g	Tz: -	Fe: 6,5 g
	Sz: 22,7 g	Cu: 22,4 g	Sz: 11,7 g	Cu: 11,7 g	Sz: 13,2 g	Cu: 12,8 g	Sz: 11,7 g	Cu: 11,7 g	Sz: 22,8 g	Cu: 22,6 g
	So: -	Hs: -	So: -	Hs: -	So: -	Hs: -	So: -	Hs: -	So: -	Hs: -
Allergének	glutén, tejféle		tejféle				tejféle		tejféle	

Vajaspogácsa +				Briós +				Sajtkrém házi +				Tojáskrém +				Vajas kifli +				
Tápanyag jellemzők	En:	180,9 kcal	Zs:	8,0 g	En:	186,3 kcal	Zs:	3,6 g	En:	115,8 kcal	Zs:	11,3 g	En:	107,3 kcal	Zs:	10,5 g	En:	118,5 kcal	Zs:	1,8 g
	Tz:	4,3 g	Fe:	3,5 g	Tz:	1,9 g	Fe:	4,6 g	Tz:	3,6 g	Fe:	3,5 g	Tz:	3,7 g	Fe:	2,9 g	Tz:	1,0 g	Fe:	3,6 g
	Sz:	22,5 g	Cu:	0,8 g	Sz:	32,4 g	Cu:	5,2 g	Sz:	0,4 g	Cu:	0,1 g	Sz:	0,5 g	Cu:	0,2 g	Sz:	23,6 g	Cu:	0,9 g
	So:	1,3 g	Hs:	-	So:	0,5 g	Hs:	-	So:	0,2 g	Hs:	-	So:	0,1 g	Hs:	-	So:	0,5 g	Hs:	-
Allergének	glutén, tejféle, tojás				glutén, tejféle, tojás				tejféle				tojás, mustár, tejféle				glutén, tejféle			

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A				
	Kenyér félbarna E+	Szilva +	Kenyér félbarna E+	
Tápanyag jellemzők	En: 91,3 kcal Tz: 0,1 g Sz: 18,6 g So: 0,4 g Zs: 0,3 g Fe: 2,8 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 46,4 kcal Tz: - Sz: 10,5 g So: - Zs: 0,4 g Fe: 0,6 g Cu: - Hs: -	En: 91,3 kcal Tz: 0,1 g Sz: 18,6 g So: 0,4 g Zs: 0,3 g Fe: 2,8 g Cu: 0,1 g Hs: -	
Allergének	glutén, szója		glutén, szója	
Uzsonna - A				
	Diákcsemege +	Margarin flóra leight+	Gyümölcs joghurt +	Felvágott csirkemell, pulykamell sonka+
Tápanyag jellemzők	En: 96,8 kcal Tz: 3,6 g Sz: 0,1 g So: 0,3 g Zs: 8,7 g Fe: 4,5 g Cu: 0,0 g Hs: -	En: 40,4 kcal Tz: 0,9 g Sz: 0,1 g So: 0,1 g Zs: 4,5 g Fe: 0,1 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 101,3 kcal Tz: 1,5 g Sz: 3,1 g So: 0,2 g Zs: 2,3 g Fe: 3,1 g Cu: 15,8 g Hs: -	En: 23,0 kcal Tz: 0,9 g Sz: 0,4 g So: 0,7 g Zs: 1,0 g Fe: 2,9 g Cu: 0,2 g Hs: -
Allergének			tejféle	szója
	Vaj +	Kukoricás kenyér +	Bordás +	Margarin ráma+
Tápanyag jellemzők	En: 119,4 kcal Tz: 9,3 g Sz: 0,2 g So: - Zs: 13,1 g Fe: 0,2 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 163,4 kcal Tz: 0,6 g Sz: 28,0 g So: 0,8 g Zs: 0,6 g Fe: 4,6 g Cu: 0,2 g Hs: -	En: 157,6 kcal Tz: 1,6 g Sz: 27,5 g So: 0,4 g Zs: 3,1 g Fe: 4,0 g Cu: 3,8 g Hs: -	En: 83,7 kcal Tz: 4,5 g Sz: 0,1 g So: 0,0 g Zs: 9,4 g Fe: 0,1 g Cu: 0,1 g Hs: -
Allergének	tejféle	glutén	glutén, tejféle, tojás	tejféle
	Graham kenyér T,U+	Zöldpaprika kg +		Magvas kenyér T,U +
Tápanyag jellemzők	En: 141,4 kcal Tz: 1,0 g Sz: 24,6 g So: 0,9 g Zs: 1,0 g Fe: 5,0 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 4,0 kcal Tz: - Sz: 0,6 g So: - Zs: 0,1 g Fe: 0,2 g Cu: - Hs: -		En: 150,1 kcal Tz: 0,2 g Sz: 29,4 g So: 1,2 g Zs: 0,8 g Fe: 4,7 g Cu: - Hs: -
Allergének	glutén			glutén, szezámmag, szója
				Retek kg-os +
Tápanyag jellemzők				En: 8,9 kcal Tz: - Sz: 1,0 g So: - Zs: 0,2 g Fe: 0,8 g Cu: - Hs: -
Allergének				
Vacsora - A				
	Vagdalt (sertés húsból)+	Lapcsánka +	Kukoricás kenyér +	Tea +
Tápanyag jellemzők	En: 203,3 kcal Tz: 0,1 g Sz: 11,1 g So: 1,4 g Zs: 12,3 g Fe: 10,4 g Cu: 0,1 g Hs: 1,2 g	En: 265,6 kcal Tz: 0,1 g Sz: 45,5 g So: 0,1 g Zs: 4,5 g Fe: 9,0 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 163,4 kcal Tz: 0,6 g Sz: 28,0 g So: 0,8 g Zs: 0,6 g Fe: 4,6 g Cu: 0,2 g Hs: -	En: 53,5 kcal Tz: - Sz: 13,2 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 12,8 g Hs: -
Allergének	tojás, glutén, szója	tojás, glutén	glutén	

