



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A					
	Tea +	Tea +	Kakaó +	Tea +	Karamellás tej+
Tápanyag jellemzők	En: 53,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 13,2 g Cu: 12,8 g So: - Hs: -	En: 53,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 13,2 g Cu: 12,8 g So: - Hs: -	En: 187,4 kcal Zs: 6,5 g Tz: - Fe: 8,3 g Sz: 23,0 g Cu: 22,4 g So: - Hs: - glutén, tejfélé	En: 53,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 13,2 g Cu: 12,8 g So: - Hs: -	En: 196,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 26,7 g Cu: 26,4 g So: - Hs: - tejfélé
Allergének					
	Bundás kenyér +	Diákcsemege +	Margarin +	Vaj +	Főtt virsli +
Tápanyag jellemzők	En: 280,4 kcal Zs: 11,3 g Tz: 0,2 g Fe: 10,2 g Sz: 32,0 g Cu: 0,1 g So: 0,8 g Hs: - tojás, glutén, szója	En: 96,8 kcal Zs: 8,7 g Tz: 3,6 g Fe: 4,5 g Sz: 0,1 g Cu: 0,0 g So: 0,3 g Hs: -	En: 83,7 kcal Zs: 9,4 g Tz: 4,5 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,0 g Hs: - tejfélé	En: 119,4 kcal Zs: 13,1 g Tz: 9,3 g Fe: 0,2 g Sz: 0,2 g Cu: 0,1 g So: - Hs: - tejfélé	En: 139,8 kcal Zs: 11,4 g Tz: - Fe: 7,8 g Sz: 1,6 g Cu: - So: - Hs: -
Allergének					
		Margarin ráma+	Zsemle +	Párizsi felvágott (sertés) +	Ketchup +
Tápanyag jellemzők		En: 83,7 kcal Zs: 9,4 g Tz: 4,5 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,0 g Hs: - tejfélé	En: 133,8 kcal Zs: 1,0 g Tz: 0,5 g Fe: 3,8 g Sz: 26,0 g Cu: 0,5 g So: 0,8 g Hs: - glutén	En: 41,0 kcal Zs: 3,4 g Tz: 1,3 g Fe: 2,2 g Sz: 0,0 g Cu: 0,0 g So: 0,4 g Hs: -	En: 2,0 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 0,5 g Cu: 0,4 g So: 0,0 g Hs: -
Allergének					
		Kenyér félbarna R,V+		Kenyér félbarna R,V+	Kenyér félbarna R,V+
Tápanyag jellemzők		En: 182,6 kcal Zs: 0,6 g Tz: 0,2 g Fe: 5,6 g Sz: 37,1 g Cu: 0,1 g So: 0,9 g Hs: - glutén, szója		En: 182,6 kcal Zs: 0,6 g Tz: 0,2 g Fe: 5,6 g Sz: 37,1 g Cu: 0,1 g So: 0,9 g Hs: - glutén, szója	En: 182,6 kcal Zs: 0,6 g Tz: 0,2 g Fe: 5,6 g Sz: 37,1 g Cu: 0,1 g So: 0,9 g Hs: - glutén, szója
Allergének					
Tízórai - A					
	Kakaó +	Tej +	Tej +	Tej +	Ívólé 100%-os /alma/ +
Tápanyag jellemzők	En: 187,4 kcal Zs: 6,5 g Tz: - Fe: 8,3 g Sz: 23,0 g Cu: 22,4 g So: - Hs: - glutén, tejfélé	En: 136,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 11,7 g Cu: 11,7 g So: - Hs: - tejfélé	En: 136,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 11,7 g Cu: 11,7 g So: - Hs: - tejfélé	En: 136,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 11,7 g Cu: 11,7 g So: - Hs: - tejfélé	En: 101,2 kcal Zs: 0,2 g Tz: 0,2 g Fe: 0,2 g Sz: 24,9 g Cu: 23,8 g So: 0,0 g Hs: -
Allergének					
	Vajaspogácsa +	Tojáskrém +	Brió +	Croissant +	Margarin +
Tápanyag jellemzők	En: 180,9 kcal Zs: 8,0 g Tz: 4,3 g Fe: 3,5 g Sz: 22,5 g Cu: 0,8 g So: 1,3 g Hs: - glutén, tejfélé, tojás	En: 107,3 kcal Zs: 10,5 g Tz: 3,7 g Fe: 2,9 g Sz: 0,5 g Cu: 0,2 g So: 0,1 g Hs: - tojás, mustár, tejfélé	En: 186,3 kcal Zs: 3,6 g Tz: 1,9 g Fe: 4,6 g Sz: 32,4 g Cu: 5,2 g So: 0,5 g Hs: - glutén, tejfélé, tojás	En: 219,6 kcal Zs: 10,7 g Tz: 5,7 g Fe: 3,9 g Sz: 25,6 g Cu: 2,4 g So: 1,1 g Hs: - glutén, tejfélé	En: 83,7 kcal Zs: 9,4 g Tz: 4,5 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,0 g Hs: - tejfélé
Allergének					

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A					
		Kukoricás kenyér +			Kenyér félbarna T,U+
Tápanyag jellemzők		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: 203,4 kcal Tz: 0,2 g Sz: 41,3 g So: 1,0 g
Allergének		glutén			glutén, szója
					Sárgarépa +
Tápanyag jellemzők					En: 5,1 kcal Tz: - Sz: 1,0 g So: -
Allergének					Zs: 0,0 g Fe: 0,1 g Cu: - Hs: -
Ebéd - A					
	Lebbencs leves +	Meggy leves +	Zöldséges burgonyaleves +	Zöldségkrém leves +	Májgaluska leves +
Tápanyag jellemzők	En: 118,5 kcal Tz: 0,3 g Sz: 17,1 g So: 1,3 g	En: 233,3 kcal Tz: 0,9 g Sz: 47,4 g So: 0,0 g	En: 125,5 kcal Tz: 0,6 g Sz: 16,5 g So: 1,8 g	En: 146,6 kcal Tz: 0,9 g Sz: 20,6 g So: 0,4 g	En: 127,8 kcal Tz: 0,6 g Sz: 11,4 g So: 1,5 g
Allergének	Zs: 4,0 g Fe: 2,8 g Cu: 0,2 g Hs: 1,2 g glutén, tojás	Zs: 3,6 g Fe: 2,4 g Cu: 30,3 g Hs: - tejféle, glutén	Zs: 5,2 g Fe: 2,6 g Cu: 0,2 g Hs: 1,4 g zeller, tejféle, mustár	Zs: 4,8 g Fe: 4,5 g Cu: 5,0 g Hs: - zeller, tojás, glutén, tejféle	Zs: 6,1 g Fe: 6,7 g Cu: 0,1 g Hs: 1,0 g zeller, tojás, glutén
	Húsgombóc +	Harcsa paprikás+	Sertés flekken +	Sült csirkecomb +	Túrós csusza teperővel+
Tápanyag jellemzők	En: 189,2 kcal Tz: - Sz: 10,3 g So: 1,1 g	En: 226,1 kcal Tz: 2,6 g Sz: 2,5 g So: 1,8 g	En: 176,8 kcal Tz: 0,6 g Sz: 0,2 g So: 1,5 g	En: 246,3 kcal Tz: 4,2 g Sz: 1,7 g So: 2,7 g	En: 639,1 kcal Tz: 3,7 g Sz: 67,4 g So: 2,9 g
Allergének	Zs: 11,7 g Fe: 9,7 g Cu: - Hs: 1,1 g tojás	Zs: 13,8 g Fe: 17,8 g Cu: 0,3 g Hs: 1,4 g hal, tejféle	Zs: 13,5 g Fe: 12,6 g Cu: 0,1 g Hs: 1,0 g	Zs: 17,4 g Fe: 20,6 g Cu: 0,9 g Hs: 1,4 g glutén, tojás, zeller	Zs: 29,4 g Fe: 23,8 g Cu: 1,8 g Hs: 1,9 g tejféle, glutén, tojás
	Paradicsom mártás +	Copfocska tészta +	Szárazbab főzelék +	Rizi-bizi +	Friss tejföllel +
Tápanyag jellemzők	En: 301,6 kcal Tz: 0,8 g Sz: 55,2 g So: 2,3 g	En: 338,5 kcal Tz: 1,0 g Sz: 58,4 g So: 0,9 g	En: 417,1 kcal Tz: 1,1 g Sz: 58,6 g So: 1,5 g	En: 481,7 kcal Tz: 1,5 g Sz: 82,0 g So: 1,1 g	En: 78,3 kcal Tz: - Sz: 2,2 g So: -
Allergének	Zs: 5,5 g Fe: 6,1 g Cu: 32,3 g Hs: 2,2 g glutén	Zs: 6,6 g Fe: 11,2 g Cu: 3,6 g Hs: 0,8 g glutén, tojás	Zs: 11,6 g Fe: 17,5 g Cu: 3,5 g Hs: 1,4 g tejféle, glutén	Zs: 11,6 g Fe: 12,5 g Cu: 0,1 g Hs: 1,0 g zeller	Zs: 6,6 g Fe: 1,9 g Cu: - Hs: - tejféle
	Főtt burgonya 1/2 adag +	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	Vegyes befőtt +	Kenyér félbarna E+
Tápanyag jellemzők	En: 141,5 kcal Tz: - Sz: 30,0 g So: 0,1 g	En: 91,3 kcal Tz: 0,1 g Sz: 18,6 g So: 0,4 g	En: 91,3 kcal Tz: 0,1 g Sz: 18,6 g So: 0,4 g	En: 49,7 kcal Tz: - Sz: 11,9 g So: -	En: 91,3 kcal Tz: 0,1 g Sz: 18,6 g So: 0,4 g
Allergének	Zs: 0,3 g Fe: 3,8 g Cu: - Hs: 0,1 g	Zs: 0,3 g Fe: 2,8 g Cu: 0,1 g Hs: - glutén, szója	Zs: 0,3 g Fe: 2,8 g Cu: 0,1 g Hs: - glutén, szója	Zs: - Fe: 0,2 g Cu: - Hs: -	Zs: 0,3 g Fe: 2,8 g Cu: 0,1 g Hs: - glutén, szója



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

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

Iskola

Korcsoport: 7 - 10 év

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

2026.09.23. 9:19

4. / 4. oldal

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Vacsora - A	Vajkrém natúr + Tápanyag jellemzők En: 77,0 kcal Zs: 8,6 g Tz: 3,7 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: - So: 0,1 g Hs: - Allergének tejféle	Kenyér félbarna R,V+ Tápanyag jellemzők En: 182,6 kcal Zs: 0,6 g Tz: 0,2 g Fe: 5,6 g Sz: 37,1 g Cu: 0,1 g So: 0,9 g Hs: - Allergének glutén, szója	Kenyér félbarna R,V+ Tápanyag jellemzők En: 182,6 kcal Zs: 0,6 g Tz: 0,2 g Fe: 5,6 g Sz: 37,1 g Cu: 0,1 g So: 0,9 g Hs: - Allergének glutén, szója	Káposzta saláta + Tápanyag jellemzők En: 60,5 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 1,0 g Sz: 13,6 g Cu: 9,8 g So: - Hs: - Allergének	
	Zöldpaprika kg + Tápanyag jellemzők En: 4,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,6 g Cu: - So: - Hs: - Allergének		Paradicsom + Tápanyag jellemzők En: 7,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,3 g Sz: 1,2 g Cu: - So: - Hs: - Allergének		
	Kenyér félbarna R,V+ Tápanyag jellemzők En: 182,6 kcal Zs: 0,6 g Tz: 0,2 g Fe: 5,6 g Sz: 37,1 g Cu: 0,1 g So: 0,9 g Hs: - Allergének glutén, szója				
SEnergia-A	2068,06kcal	3152,91kcal	2112,46kcal	3094,13kcal	2035,56kcal

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