



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 43. hét (2026.10.19. - 2026.10.25.)

Iskola

Korcsoport: 7 - 10 év

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

2026.09.23. 9:19

1. / 4. oldal

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A				
Karamellás tej+	Tea +	Tea +	Kakaó +	
Tápanyag jellemzők	En: 196,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 26,7 g Cu: 26,4 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: -	
Allergének	tejféle		glutén, tejféle	
Briós +	Főtt kolbász +	Sajtos rúd +	Sajt edámi +	
Tápanyag jellemzők	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: -	En: 260,3 kcal Zs: 21,8 g Tz: 8,9 g Fe: 15,5 g Sz: 0,3 g Cu: - So: 1,9 g Hs: -	En: 189,9 kcal Zs: 10,0 g Tz: 5,5 g Fe: 3,9 g Sz: 20,0 g Cu: 0,8 g So: 1,0 g Hs: -	En: 107,1 kcal Zs: 8,3 g Tz: 5,3 g Fe: 7,5 g Sz: 0,4 g Cu: 0,4 g So: 0,6 g Hs: -
Allergének	glutén, tejféle, tojás	glutén, tejféle, tojás	tejféle	
Mustár +			Magvas zsemle +	
Tápanyag jellemzők	En: 22,0 kcal Zs: 1,2 g Tz: 0,1 g Fe: 1,0 g Sz: 1,8 g Cu: 0,9 g So: 0,4 g Hs: -		En: 98,0 kcal Zs: 1,6 g Tz: 0,3 g Fe: 3,2 g Sz: 16,8 g Cu: 0,3 g So: 0,6 g Hs: -	
Allergének	mustár		glutén, szezámmag, 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			
Tízórai - A				
Tej +	Tej +	Tej +	Tej +	
Tápanyag jellemzők	En: 136,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 11,7 g Cu: 11,7 g So: - Hs: -	En: 136,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 11,7 g Cu: 11,7 g So: - Hs: -	En: 136,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 11,7 g Cu: 11,7 g So: - Hs: -	En: 136,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 11,7 g Cu: 11,7 g So: - Hs: -
Allergének	tejféle	tejféle	tejféle	
Vaj +	Tönkölybúzas pogácsa +	Halpástétom +	Kenőmájás +	
Tápanyag jellemzők	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: -	En: 173,2 kcal Zs: 7,5 g Tz: 3,8 g Fe: 3,8 g Sz: 22,0 g Cu: 0,1 g So: 1,1 g Hs: -	En: 218,3 kcal Zs: 67,3 g Tz: 1,1 g Fe: 13,1 g Sz: 1,2 g Cu: 0,7 g So: 0,2 g Hs: -	En: 81,3 kcal Zs: 6,9 g Tz: - Fe: 4,0 g Sz: 0,1 g Cu: - So: 0,7 g Hs: -
Allergének	tejféle	glutén, szója, tejféle	hal, tojás, mustár, tejféle	

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A				
Méz mini (tízórai)+		Magvas kenyér T,U +	Graham kenyér T,U+	
Tápanyag jellemzők	En: 32,5 kcal Tz: - Sz: 8,1 g So: - Zs: - Fe: 0,0 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: 0,1 g Hs: -	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: -	
Allergének		glutén, szeszámmag, szója	glutén	
Kenyér félbarna T,U+			Zöldpaprika kg +	
Tápanyag jellemzők	En: 203,4 kcal Tz: 0,2 g Sz: 41,3 g So: 1,0 g Zs: 0,6 g Fe: 6,2 g Cu: 0,2 g Hs: -		En: 4,0 kcal Tz: - Sz: 0,6 g So: - Zs: 0,1 g Fe: 0,2 g Cu: - Hs: -	
Allergének	glutén, szója			
Ebéd - A				
Kömény leves +	Fahéjas alma leves +	Pírtott tészta leves +	Daragaluska leves +	
Tápanyag jellemzők	En: 75,0 kcal Tz: 0,3 g Sz: 6,6 g So: 1,5 g Zs: 4,4 g Fe: 1,8 g Cu: 1,6 g Hs: 1,4 g	En: 192,7 kcal Tz: 0,9 g Sz: 37,9 g So: 0,0 g Zs: 3,7 g Fe: 2,2 g Cu: 23,6 g Hs: -	En: 123,5 kcal Tz: 0,6 g Sz: 16,6 g So: 2,3 g Zs: 4,4 g Fe: 3,7 g Cu: 0,5 g Hs: 1,4 g	En: 98,4 kcal Tz: 0,2 g Sz: 12,4 g So: 1,5 g Zs: 4,1 g Fe: 2,8 g Cu: 0,1 g Hs: 0,8 g
Allergének	glutén, tejféle	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	
Zsemlakocka +	Csirkemell rizottó +	Palóc pecsenye +	Bolognai +	
Tápanyag jellemzők	En: 25,7 kcal Tz: - Sz: 1,9 g So: - Zs: 1,6 g Fe: 0,6 g Cu: - Hs: -	En: 473,7 kcal Tz: 1,7 g Sz: 67,5 g So: 1,9 g Zs: 12,4 g Fe: 24,8 g Cu: 0,3 g Hs: 1,4 g	En: 229,8 kcal Tz: 1,0 g Sz: 1,7 g So: 1,5 g Zs: 16,6 g Fe: 17,0 g Cu: 0,1 g Hs: 1,4 g	En: 294,6 kcal Tz: 1,5 g Sz: 5,9 g So: 2,2 g Zs: 24,3 g Fe: 11,3 g Cu: 3,2 g Hs: 1,9 g
Allergének	zeller	tejféle, mustár	glutén	
Stefánia vagdalt +	Dinnye savanyú +	Kelkáposzta főzelék +	Spagetti+	
Tápanyag jellemzők	En: 265,6 kcal Tz: 0,8 g Sz: 11,3 g So: 1,4 g Zs: 18,2 g Fe: 12,3 g Cu: 0,1 g Hs: 1,2 g	En: 18,9 kcal Tz: - Sz: 4,7 g So: - Zs: - Fe: 0,4 g Cu: - Hs: -	En: 373,6 kcal Tz: 4,5 g Sz: 29,9 g So: 1,5 g Zs: 24,9 g Fe: 6,6 g Cu: 0,1 g Hs: 1,4 g	En: 372,1 kcal Tz: 0,3 g Sz: 73,0 g So: 0,3 g Zs: 2,6 g Fe: 14,0 g Cu: 4,5 g Hs: 0,2 g
Allergének	tojás, glutén, szója		tejféle, glutén	
Burgonyafőzelék +	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	Sajt feltét +	
Tápanyag jellemzők	En: 327,2 kcal Tz: 1,5 g Sz: 42,0 g So: 1,2 g Zs: 14,2 g Fe: 6,3 g Cu: 2,5 g Hs: 1,2 g	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: 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: 108,9 kcal Tz: 0,8 g Sz: 0,8 g So: 0,3 g Zs: 8,7 g Fe: 6,9 g Cu: 0,1 g Hs: -
Allergének	tejféle, glutén	glutén, szója	glutén, szója	tejféle

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

Ebéd - A				
Korpás kenyér (ebéd) +			Kenyer félbarna E+	
Tápanyag jellemzők	En: 98,7 kcal Tz: 0,2 g Sz: 19,2 g So: 0,5 g	Zs: 0,4 g Fe: 3,2 g Cu: 0,2 g Hs: -	En: 91,3 kcal Tz: 0,1 g Sz: 18,6 g So: 0,4 g	
Allergének	glutén, szója		glutén, szója	

Uzsonna - A																			
Gyümölcs joghurt +					Zöldfűszeres fetakrém+					Teljes kiörlésű édeskeksz +					Túrós batyu +				
Tápanyag jellemzők	En:	101,3 kcal	Zs:	2,3 g	En:	93,9 kcal	Zs:	9,0 g	En:	501,0 kcal	Zs:	239,3 g	En:	264,0 kcal	Zs:	13,2 g			
	Tz:	1,5 g	Fe:	3,1 g	Tz:	4,3 g	Fe:	2,8 g	Tz:	118,0 g	Fe:	61,0 g	Tz:	7,0 g	Fe:	6,2 g			
	Sz:	3,1 g	Cu:	15,8 g	Sz:	0,8 g	Cu:	0,8 g	Sz:	621,0 g	Cu:	232,0 g	Sz:	28,6 g	Cu:	5,3 g			
	So:	0,2 g	Hs:	-	So:	0,2 g	Hs:	-	So:	1,0 g	Hs:	-	So:	0,5 g	Hs:	-			
Allergének	tejféle				tejféle				glutén				glutén, tejféle, tojás						
Korpás kifli +					Kukoricás kenyér +														
Tápanyag jellemzők	En:	141,1 kcal	Zs:	3,7 g	En:	163,4 kcal	Zs:	0,6 g											
	Tz:	-	Fe:	5,3 g	Tz:	0,6 g	Fe:	4,6 g											
	Sz:	22,4 g	Cu:	-	Sz:	28,0 g	Cu:	0,2 g											
	So:	-	Hs:	-	So:	0,8 g	Hs:	-											
Allergének	glutén, tejféle				glutén														

Vacsora - A																					
Felvágott májusi csemege+					Carbonara szósz+					Felvágott csirkemell, pulykamell sonka +											
Tápanyag jellemzők		En: 40,9 kcal Tz: 3,3 g Sz: 0,8 g So: 0,5 g			Zs: 3,3 g Fe: 1,9 g Cu: 0,1 g Hs: -			glutén, szója		En: 177,1 kcal Tz: 2,2 g Sz: 10,6 g So: 1,2 g		Zs: 11,0 g Fe: 8,1 g Cu: 6,9 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										szója, tejféle, glutén, hal, tojás, zeller				szója							
Sajtkrém +					Spagetti+					Margarin +											
Tápanyag jellemzők		En: 38,2 kcal Tz: 1,9 g Sz: 1,2 g So: 0,2 g			Zs: 107,9 g Fe: 1,7 g Cu: 1,0 g Hs: -			tejféle		En: 372,1 kcal Tz: 0,3 g Sz: 73,0 g So: 0,3 g		Zs: 2,6 g Fe: 14,0 g Cu: 4,5 g Hs: 0,2 g			glutén, tojás		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			
Paradicsom +					Kenyer félbarna R,V+																
Tápanyag jellemzők		En: 7,0 kcal Tz: - Sz: 1,2 g So: -			Zs: 0,1 g Fe: 0,3 g Cu: - Hs: -					En: 182,6 kcal Tz: 0,2 g Sz: 37,1 g So: 0,9 g		Zs: 0,6 g Fe: 5,6 g Cu: 0,1 g Hs: -			glutén, szója						
Allergének																					



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 43. hét (2026.10.19. - 2026.10.25.)

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

	Kenyér félbarna E+	Retek csomó +
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: 4,5 kcal Tz: - Sz: 0,7 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,4 g Cu: - Hs: -
Allergének	glutén, szója	

SEnergia-A	2086,31kcal	2410,97kcal	2361,04kcal	1985,03kcal	0kcal
------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------

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