



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 44. hét (2026.10.26. - 2026.11.01.)

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            |                                                                                         |                                                                                             |                                                                                            |                                                                                            |
| Tejeskávé +            |                                                                                         | Tea +                                                                                       | Tej +                                                                                      | Tea +                                                                                      |
| Tápanyag jellemzők     | En: 180,4 kcal Zs: 6,2 g<br>Tz: - Fe: 7,5 g<br>Sz: 22,7 g Cu: 22,4 g<br>So: - Hs: -     | En: 53,5 kcal Zs: 0,0 g<br>Tz: - Fe: 0,0 g<br>Sz: 13,2 g Cu: 12,8 g<br>So: - Hs: -          | En: 136,4 kcal Zs: 6,2 g<br>Tz: - Fe: 7,5 g<br>Sz: 11,7 g Cu: 11,7 g<br>So: - Hs: -        | En: 53,5 kcal Zs: 0,0 g<br>Tz: - Fe: 0,0 g<br>Sz: 13,2 g Cu: 12,8 g<br>So: - Hs: -         |
| Allergének             | glutén, tejféle                                                                         |                                                                                             | tejféle                                                                                    |                                                                                            |
|                        |                                                                                         |                                                                                             |                                                                                            |                                                                                            |
| Tepertős pogácsa (f) + |                                                                                         | Tojásrántotta +                                                                             | Vaj +                                                                                      | Zala felvágott +                                                                           |
| Tápanyag jellemzők     | En: 252,3 kcal Zs: 13,2 g<br>Tz: 5,0 g Fe: 5,8 g<br>Sz: 27,5 g Cu: -<br>So: 2,5 g Hs: - | En: 419,2 kcal Zs: 39,6 g<br>Tz: 3,8 g Fe: 13,5 g<br>Sz: 0,6 g Cu: -<br>So: 1,7 g Hs: 1,4 g | En: 119,4 kcal Zs: 13,1 g<br>Tz: 9,3 g Fe: 0,2 g<br>Sz: 0,2 g Cu: 0,1 g<br>So: - Hs: -     | En: 43,8 kcal Zs: 3,6 g<br>Tz: 1,5 g Fe: 2,5 g<br>Sz: 0,3 g Cu: 0,0 g<br>So: 0,2 g Hs: -   |
| Allergének             | glutén, tejféle, tojás                                                                  | tojás                                                                                       | tejféle                                                                                    | szója                                                                                      |
|                        |                                                                                         |                                                                                             |                                                                                            |                                                                                            |
|                        |                                                                                         | Kenyér félbarna R,V+                                                                        | Kalács (reggeli)+                                                                          | Vajkrém natúr +                                                                            |
| Tápanyag jellemzők     |                                                                                         | En: 182,6 kcal Zs: 0,6 g<br>Tz: 0,2 g Fe: 5,6 g<br>Sz: 37,1 g Cu: 0,1 g<br>So: 0,9 g Hs: -  | En: 157,6 kcal Zs: 3,1 g<br>Tz: 1,6 g Fe: 4,0 g<br>Sz: 27,5 g Cu: 3,8 g<br>So: 0,4 g Hs: - | En: 77,0 kcal Zs: 8,6 g<br>Tz: 3,7 g Fe: 0,1 g<br>Sz: 0,1 g Cu: -<br>So: 0,1 g Hs: -       |
| Allergének             |                                                                                         | glutén, szója                                                                               | glutén, tejféle, tojás                                                                     | tejféle                                                                                    |
|                        |                                                                                         |                                                                                             |                                                                                            |                                                                                            |
|                        |                                                                                         |                                                                                             |                                                                                            | Kenyér félbarna R,V+                                                                       |
| Tápanyag jellemzők     |                                                                                         |                                                                                             |                                                                                            | En: 182,6 kcal Zs: 0,6 g<br>Tz: 0,2 g Fe: 5,6 g<br>Sz: 37,1 g Cu: 0,1 g<br>So: 0,9 g Hs: - |
| Allergének             |                                                                                         |                                                                                             |                                                                                            | glutén, szója                                                                              |
|                        |                                                                                         |                                                                                             |                                                                                            |                                                                                            |
|                        |                                                                                         |                                                                                             |                                                                                            | Kenyér félbarna R,V+                                                                       |
| Tápanyag jellemzők     |                                                                                         |                                                                                             |                                                                                            | En: 182,6 kcal Zs: 0,6 g<br>Tz: 0,2 g Fe: 5,6 g<br>Sz: 37,1 g Cu: 0,1 g<br>So: 0,9 g Hs: - |
| Allergének             |                                                                                         |                                                                                             |                                                                                            | glutén, szója                                                                              |

|             |  |  |  |  |
|-------------|--|--|--|--|
| Tízórai - A |  |  |  |  |
|-------------|--|--|--|--|

|                        |                                                                                         |                                                                                             |                                                                                            |                                                                                            |                                                                                             |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tejeskávé +            |                                                                                         | Ívólé 100%-os /alma/ +                                                                      | Kakaó +                                                                                    | Kakaó +                                                                                    | Tejeskávé +                                                                                 |
| Tápanyag jellemzők     | En: 180,4 kcal Zs: 6,2 g<br>Tz: - Fe: 7,5 g<br>Sz: 22,7 g Cu: 22,4 g<br>So: - Hs: -     | En: 101,2 kcal Zs: 0,2 g<br>Tz: 0,2 g Fe: 0,2 g<br>Sz: 24,9 g Cu: 23,8 g<br>So: 0,0 g Hs: - | En: 187,4 kcal Zs: 6,5 g<br>Tz: - Fe: 8,3 g<br>Sz: 23,0 g Cu: 22,4 g<br>So: - Hs: -        | En: 187,4 kcal Zs: 6,5 g<br>Tz: - Fe: 8,3 g<br>Sz: 23,0 g Cu: 22,4 g<br>So: - Hs: -        | En: 180,4 kcal Zs: 6,2 g<br>Tz: - Fe: 7,5 g<br>Sz: 22,7 g Cu: 22,4 g<br>So: - Hs: -         |
| Allergének             | glutén, tejféle                                                                         |                                                                                             | glutén, tejféle                                                                            | glutén, tejféle                                                                            | glutén, tejféle                                                                             |
|                        |                                                                                         |                                                                                             |                                                                                            |                                                                                            |                                                                                             |
| Tepertős pogácsa (f) + |                                                                                         | Kockasajt +                                                                                 | Kifli +                                                                                    | Bríos +                                                                                    | Halpástétom +                                                                               |
| Tápanyag jellemzők     | En: 252,3 kcal Zs: 13,2 g<br>Tz: 5,0 g Fe: 5,8 g<br>Sz: 27,5 g Cu: -<br>So: 2,5 g Hs: - | En: 46,5 kcal Zs: 3,5 g<br>Tz: 2,3 g Fe: 1,6 g<br>Sz: 2,1 g Cu: 1,2 g<br>So: 0,2 g Hs: -    | En: 138,4 kcal Zs: 1,3 g<br>Tz: 0,7 g Fe: 4,0 g<br>Sz: 26,5 g Cu: 1,1 g<br>So: 0,6 g Hs: - | En: 186,3 kcal Zs: 3,6 g<br>Tz: 1,9 g Fe: 4,6 g<br>Sz: 32,4 g Cu: 5,2 g<br>So: 0,5 g Hs: - | En: 218,3 kcal Zs: 67,3 g<br>Tz: 1,1 g Fe: 13,1 g<br>Sz: 1,2 g Cu: 0,7 g<br>So: 0,2 g Hs: - |
| Allergének             | glutén, tejféle, tojás                                                                  | tejféle                                                                                     | glutén, tejféle                                                                            | glutén, tejféle, tojás                                                                     | hal, tojás, mustár, tejféle                                                                 |

| Hétfő              | Kedd                                                                                                         | Szerda                                                                                                       | Csütörtök                                                                                                   | Péntek                                                                                                      |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai - A        |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                             |                                                                                                             |
|                    | Magvas kenyér T,U +                                                                                          |                                                                                                              |                                                                                                             | Kenyer félbarna T,U+                                                                                        |
| Tápanyag jellemzők | En: 150,1 kcal<br>Tz: 0,2 g<br>Sz: 29,4 g<br>So: 1,2 g<br>Zs: 0,8 g<br>Fe: 4,7 g<br>Cu: 0,1 g<br>Hs: -       |                                                                                                              |                                                                                                             | En: 203,4 kcal<br>Tz: 0,2 g<br>Sz: 41,3 g<br>So: 1,0 g<br>Zs: 0,6 g<br>Fe: 6,2 g<br>Cu: 0,2 g<br>Hs: -      |
| Allergének         | glutén, szeszámag, szója                                                                                     |                                                                                                              |                                                                                                             | glutén, szója                                                                                               |
| Ebéd - A           |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                             |                                                                                                             |
|                    | Csontleves gazdagon +                                                                                        | Lebbencs leves +                                                                                             | Paradicsom leves betűtésztaival +                                                                           | Brokkoli krémleves +                                                                                        |
| Tápanyag jellemzők | En: 90,5 kcal<br>Tz: 0,2 g<br>Sz: 11,7 g<br>So: 1,4 g<br>Zs: 3,3 g<br>Fe: 2,9 g<br>Cu: 0,1 g<br>Hs: 1,2 g    | En: 118,5 kcal<br>Tz: 0,3 g<br>Sz: 17,1 g<br>So: 1,3 g<br>Zs: 4,0 g<br>Fe: 2,8 g<br>Cu: 0,2 g<br>Hs: 1,2 g   | En: 169,2 kcal<br>Tz: 0,4 g<br>Sz: 33,5 g<br>So: 0,5 g<br>Zs: 2,7 g<br>Fe: 2,2 g<br>Cu: 27,4 g<br>Hs: 0,5 g | En: 131,9 kcal<br>Tz: 2,4 g<br>Sz: 11,6 g<br>So: 1,5 g<br>Zs: 6,8 g<br>Fe: 6,0 g<br>Cu: 2,1 g<br>Hs: 1,2 g  |
| Allergének         | glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller                                                                   | glutén, tojás                                                                                                | glutén                                                                                                      | zeller, tojás, tejféle, glutén                                                                              |
|                    | Zöldséges, húsos rakott penne +                                                                              | Rakott édeskáposzta +                                                                                        | Sajtos halfilé +                                                                                            | Levesgyöngy +                                                                                               |
| Tápanyag jellemzők | En: 547,6 kcal<br>Tz: 4,2 g<br>Sz: 67,8 g<br>So: 1,6 g<br>Zs: 17,7 g<br>Fe: 35,0 g<br>Cu: 2,8 g<br>Hs: 1,0 g | En: 552,1 kcal<br>Tz: 0,9 g<br>Sz: 56,2 g<br>So: 1,6 g<br>Zs: 26,9 g<br>Fe: 18,8 g<br>Cu: 0,2 g<br>Hs: 1,4 g | En: 303,3 kcal<br>Tz: 3,5 g<br>Sz: 0,9 g<br>So: 1,8 g<br>Zs: 18,1 g<br>Fe: 27,5 g<br>Cu: 0,2 g<br>Hs: 1,2 g | En: 27,1 kcal<br>Tz: 0,8 g<br>Sz: 2,5 g<br>So: 0,0 g<br>Zs: 1,7 g<br>Fe: 0,4 g<br>Cu: 0,0 g<br>Hs: -        |
| Allergének         | zeller, glutén, tejféle                                                                                      | tejfélé                                                                                                      | hal, tejféle                                                                                                |                                                                                                             |
|                    | Kenyer félbarna E+                                                                                           | Kenyer félbarna E+                                                                                           | Burgonyapüré +                                                                                              | Rozmaringos csirkecomb +                                                                                    |
| Tápanyag jellemzők | En: 91,3 kcal<br>Tz: 0,1 g<br>Sz: 18,6 g<br>So: 0,4 g<br>Zs: 0,3 g<br>Fe: 2,8 g<br>Cu: 0,1 g<br>Hs: -        | En: 91,3 kcal<br>Tz: 0,1 g<br>Sz: 18,6 g<br>So: 0,4 g<br>Zs: 0,3 g<br>Fe: 2,8 g<br>Cu: 0,1 g<br>Hs: -        | En: 369,8 kcal<br>Tz: 3,0 g<br>Sz: 62,7 g<br>So: 0,3 g<br>Zs: 8,3 g<br>Fe: 9,2 g<br>Cu: 2,7 g<br>Hs: 0,2 g  | En: 289,3 kcal<br>Tz: 5,0 g<br>Sz: 1,8 g<br>So: 2,1 g<br>Zs: 22,2 g<br>Fe: 45,1 g<br>Cu: 0,8 g<br>Hs: 1,4 g |
| Allergének         | glutén, szója                                                                                                | glutén, szója                                                                                                | tejfélé                                                                                                     |                                                                                                             |
|                    |                                                                                                              |                                                                                                              | Kenyer félbarna E+                                                                                          | Párolt rizs 1/2 adag +                                                                                      |
| Tápanyag jellemzők |                                                                                                              |                                                                                                              | En: 91,3 kcal<br>Tz: 0,1 g<br>Sz: 18,6 g<br>So: 0,4 g<br>Zs: 0,3 g<br>Fe: 2,8 g<br>Cu: 0,1 g<br>Hs: -       | En: 241,8 kcal<br>Tz: 0,8 g<br>Sz: 42,9 g<br>So: 0,6 g<br>Zs: 5,7 g<br>Fe: 4,5 g<br>Cu: 0,1 g<br>Hs: 0,5 g  |
| Allergének         |                                                                                                              |                                                                                                              | glutén, szója                                                                                               | glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller                                                                  |
|                    |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                             | Francia saláta +                                                                                            |
| Tápanyag jellemzők |                                                                                                              |                                                                                                              | En: 60,5 kcal<br>Tz: -<br>Sz: 13,6 g<br>So: -<br>Zs: 0,1 g<br>Fe: 1,0 g<br>Cu: 9,8 g<br>Hs: -               | En: 311,8 kcal<br>Tz: 1,2 g<br>Sz: 23,5 g<br>So: 0,5 g<br>Zs: 20,4 g<br>Fe: 6,2 g<br>Cu: 2,8 g<br>Hs: -     |
| Allergének         |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                             | tejfélé, mustár, tojás                                                                                      |

| Hétfő    | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|----------|------|--------|-----------|--------|
| Ebéd - A |      |        |           |        |

|                    |  |  |                                                                                                            |  |
|--------------------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Tápanyag jellemzők |  |  | Kenyér félbarna E+                                                                                         |  |
| Allergének         |  |  | En: 91,3 kcal Zs: 0,3 g<br>Tz: 0,1 g Fe: 2,8 g<br>Sz: 18,6 g Cu: 0,1 g<br>So: 0,4 g Hs: -<br>glutén, szója |  |

Uzsonna - A

|                            |  |                                                                                            |  |                                                                                        |  |                                                                                            |  |                                                                                            |  |
|----------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Sajtkrém házi +            |  | Kacsa-, libazsír +                                                                         |  | Vajkrém natúr +                                                                        |  | Kenőmájás +                                                                                |  | Kefír +                                                                                    |  |
| Tápanyag jellemzők         |  | En: 115,8 kcal Zs: 11,3 g<br>Tz: 3,6 g Fe: 3,5 g<br>Sz: 0,4 g Cu: 0,1 g<br>So: 0,2 g Hs: - |  | En: 147,4 kcal Zs: 15,8 g<br>Tz: - Fe: 0,1 g<br>Sz: - Cu: -<br>So: - Hs: -             |  | En: 77,0 kcal Zs: 8,6 g<br>Tz: 3,7 g Fe: 0,1 g<br>Sz: 0,1 g Cu: -<br>So: 0,1 g Hs: -       |  | En: 81,3 kcal Zs: 6,9 g<br>Tz: - Fe: 4,0 g<br>Sz: 0,1 g Cu: -<br>So: 0,7 g Hs: -           |  |
| Allergének                 |  | tejféle                                                                                    |  | tejféle                                                                                |  |                                                                                            |  | tejféle                                                                                    |  |
| Uborka +                   |  | Kenyér rozsos T,U+                                                                         |  | Graham kenyér T,U+                                                                     |  | Kukoricás kenyér +                                                                         |  | Zsemle +                                                                                   |  |
| Tápanyag jellemzők         |  | En: 2,4 kcal Zs: 0,0 g<br>Tz: - Fe: 0,2 g<br>Sz: 0,3 g Cu: -<br>So: - Hs: -                |  | En: 150,2 kcal Zs: 1,0 g<br>Tz: 0,3 g Fe: 0,6 g<br>Sz: 28,9 g Cu: -<br>So: 0,6 g Hs: - |  | En: 141,4 kcal Zs: 1,0 g<br>Tz: 1,0 g Fe: 5,0 g<br>Sz: 24,6 g Cu: 0,1 g<br>So: 0,9 g Hs: - |  | En: 163,4 kcal Zs: 0,6 g<br>Tz: 0,6 g Fe: 4,6 g<br>Sz: 28,0 g Cu: 0,2 g<br>So: 0,8 g Hs: - |  |
| Allergének                 |  | glutén                                                                                     |  | glutén                                                                                 |  | glutén                                                                                     |  | glutén                                                                                     |  |
| Korpás kenyér (tízó,uzs) + |  | Alma +                                                                                     |  | Retek hónapos +                                                                        |  | Retek hónapos +                                                                            |  |                                                                                            |  |
| Tápanyag jellemzők         |  | En: 148,0 kcal Zs: 0,6 g<br>Tz: 0,2 g Fe: 4,7 g<br>Sz: 28,8 g Cu: 0,2 g<br>So: 0,8 g Hs: - |  | En: 46,6 kcal Zs: 0,6 g<br>Tz: - Fe: 0,6 g<br>Sz: 10,5 g Cu: -<br>So: 0,0 g Hs: -      |  | En: 4,5 kcal Zs: 0,0 g<br>Tz: - Fe: 0,4 g<br>Sz: 0,7 g Cu: -<br>So: - Hs: -                |  | En: 4,5 kcal Zs: 0,0 g<br>Tz: - Fe: 0,4 g<br>Sz: 0,7 g Cu: -<br>So: - Hs: -                |  |
| Allergének                 |  | glutén, szója                                                                              |  |                                                                                        |  |                                                                                            |  |                                                                                            |  |

Vacsora - A

|                    |  |                                                                                             |  |                                                                                              |  |                                                                                                  |  |
|--------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Disznósajt +       |  | Pizza (sonkás, kukoricás) +                                                                 |  | Vagdalt (sertés húsból)+                                                                     |  | Sült virsli +                                                                                    |  |
| Tápanyag jellemzők |  | En: 271,6 kcal Zs: 22,3 g<br>Tz: 9,0 g Fe: 16,9 g<br>Sz: 0,8 g Cu: 0,3 g<br>So: 2,7 g Hs: - |  | En: 756,9 kcal Zs: 30,4 g<br>Tz: 7,3 g Fe: 28,1 g<br>Sz: 90,9 g Cu: 2,7 g<br>So: 1,9 g Hs: - |  | En: 203,3 kcal Zs: 12,3 g<br>Tz: 0,1 g Fe: 10,4 g<br>Sz: 11,1 g Cu: 0,1 g<br>So: 1,4 g Hs: 1,2 g |  |
| Allergének         |  | tejféle, szója, glutén                                                                      |  | tojás, glutén, szója                                                                         |  |                                                                                                  |  |
| Lilahagyma +       |  |                                                                                             |  | Francia saláta +                                                                             |  | Friss-kapros tökfőzelék +                                                                        |  |
| Tápanyag jellemzők |  | En: 7,6 kcal Zs: 0,0 g<br>Tz: - Fe: 0,2 g<br>Sz: 1,6 g Cu: 0,2 g<br>So: - Hs: -             |  | En: 311,8 kcal Zs: 20,4 g<br>Tz: 1,2 g Fe: 6,2 g<br>Sz: 23,5 g Cu: 2,8 g<br>So: 0,5 g Hs: -  |  | En: 203,3 kcal Zs: 12,3 g<br>Tz: 0,1 g Fe: 10,4 g<br>Sz: 11,1 g Cu: 0,1 g<br>So: 1,4 g Hs: 1,2 g |  |
| Allergének         |  |                                                                                             |  | tejféle, mustár, tojás                                                                       |  | tejféle, glutén                                                                                  |  |



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

# ÉTLAP

2026. 44. hét (2026.10.26. - 2026.11.01.)

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 R,V+                                                                                        |             | Kenyér félbarna R,V+                                                                                        |             |             |
| Tápanyag jellemzők | En: 182,6 kcal Zs: 0,6 g<br>Tz: 0,2 g Fe: 5,6 g<br>Sz: 37,1 g Cu: 0,1 g<br>So: 0,9 g Hs: -<br>glutén, szója |             | En: 182,6 kcal Zs: 0,6 g<br>Tz: 0,2 g Fe: 5,6 g<br>Sz: 37,1 g Cu: 0,1 g<br>So: 0,9 g Hs: -<br>glutén, szója |             |             |
| Allergének         |                                                                                                             |             |                                                                                                             |             |             |
| SEnergia-A         | 2322,88kcal                                                                                                 | 2815,85kcal | 2471,5kcal                                                                                                  | 2708,11kcal | 1886,34kcal |

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