



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A					
	Tea +	Kakaó +	Tea +	Tejeskávé +	Tej +
Tápanyag jellemzők	En: 81,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 20,2 g Cu: 19,6 g So: - Hs: -	En: 274,6 kcal Zs: 9,8 g Tz: - Fe: 12,3 g Sz: 33,0 g Cu: 32,2 g So: - Hs: -	En: 81,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 20,2 g Cu: 19,6 g So: - Hs: -	En: 256,6 kcal Zs: 9,2 g Tz: - Fe: 11,2 g Sz: 30,5 g Cu: 30,2 g So: - Hs: -	En: 204,6 kcal Zs: 9,2 g Tz: - Fe: 11,2 g Sz: 17,5 g Cu: 17,5 g So: - Hs: -
Allergének		glutén, tejféle		glutén, tejféle	tejféle
	Zala felvágott +	Kalács (reggeli)+	Bacon-ös tojásrántotta +	Szalámi (Ausztria) +	Kenőmájás +
Tápanyag jellemzők	En: 99,5 kcal Zs: 8,3 g Tz: 3,4 g Fe: 5,6 g Sz: 0,7 g Cu: 0,0 g So: 0,4 g Hs: -	En: 315,3 kcal Zs: 6,3 g Tz: 3,2 g Fe: 7,9 g Sz: 55,0 g Cu: 7,6 g So: 0,8 g Hs: -	En: 503,4 kcal Zs: 46,2 g Tz: 4,9 g Fe: 19,0 g Sz: 0,9 g Cu: 0,0 g So: 2,5 g Hs: 1,9 g	En: 185,4 kcal Zs: 17,2 g Tz: 6,3 g Fe: 7,0 g Sz: 0,5 g Cu: 0,2 g So: 1,2 g Hs: -	En: 195,0 kcal Zs: 16,6 g Tz: - Fe: 9,5 g Sz: 0,2 g Cu: - So: 1,6 g Hs: -
Allergének	szója	glutén, tejféle, tojás	tojás		
	Kenyér félbarna R,V+	Margarin +	Kenyér félbarna R,V+	Kifli +	Uborka +
Tápanyag jellemzők	En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: -	En: 111,6 kcal Zs: 12,6 g Tz: 5,9 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,0 g Hs: -	En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: -	En: 276,8 kcal Zs: 2,5 g Tz: 1,3 g Fe: 8,1 g Sz: 53,0 g Cu: 2,3 g So: 1,3 g Hs: -	En: 4,8 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 0,7 g Cu: - So: - Hs: -
Allergének	glutén, szója	tejféle	glutén, szója	glutén, tejféle	
	Retek csomó +				Kenyér félbarna R,V+
Tápanyag jellemzők	En: 4,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 0,7 g Cu: - So: - Hs: -				En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: -
Allergének					glutén, szója
Tízórai - A					
	Tej +	Tej +	Kakaó +	Tej +	Tea +
Tápanyag jellemzők	En: 204,6 kcal Zs: 9,2 g Tz: - Fe: 11,2 g Sz: 17,5 g Cu: 17,5 g So: - Hs: -	En: 204,6 kcal Zs: 9,2 g Tz: - Fe: 11,2 g Sz: 17,5 g Cu: 17,5 g So: - Hs: -	En: 274,6 kcal Zs: 9,8 g Tz: - Fe: 12,3 g Sz: 33,0 g Cu: 32,2 g So: - Hs: -	En: 204,6 kcal Zs: 9,2 g Tz: - Fe: 11,2 g Sz: 17,5 g Cu: 17,5 g So: - Hs: -	En: 81,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 20,2 g Cu: 19,6 g So: - Hs: -
Allergének	tejféle	tejféle	glutén, tejféle	tejféle	
	Kockasajt +	Sonkakrém (sertés)+	Vaj +	Kalács (tízórai)+	Sajtos rúd +
Tápanyag jellemzők	En: 46,5 kcal Zs: 3,5 g Tz: 2,3 g Fe: 1,6 g Sz: 2,1 g Cu: 1,2 g So: 0,2 g Hs: -	En: 113,4 kcal Zs: 11,3 g Tz: 5,3 g Fe: 3,0 g Sz: 0,5 g Cu: 0,2 g So: 0,6 g Hs: -	En: 149,2 kcal Zs: 16,4 g Tz: 11,6 g Fe: 0,2 g Sz: 0,2 g Cu: 0,1 g So: - Hs: -	En: 157,6 kcal Zs: 3,1 g Tz: 1,6 g Fe: 4,0 g Sz: 27,5 g Cu: 3,8 g So: 0,4 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: -
Allergének	tejféle	tejféle, szója	tejféle	glutén, tejféle, tojás	glutén, tejféle, tojás

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A				

Kukoricás kenyér +				Graham kenyér T,U+				Zsemle +				
Tápanyag jellemzők	En:	326,7 kcal	Zs:	1,2 g	En:	282,9 kcal	Zs:	2,0 g	En:	267,5 kcal	Zs:	2,0 g
	Tz:	1,2 g	Fe:	9,1 g	Tz:	2,0 g	Fe:	10,1 g	Tz:	1,0 g	Fe:	7,6 g
	Sz:	56,0 g	Cu:	0,4 g	Sz:	49,2 g	Cu:	0,2 g	Sz:	52,0 g	Cu:	0,9 g
	So:	1,5 g	Hs:	-	So:	1,8 g	Hs:	-	So:	1,5 g	Hs:	-
Allergének	glutén			glutén			glutén					

Ebéd - A

	Tarhonya leves +				Szilva leves +				Kömény leves +				Zöldborsó leves eperlevéllel+				Alföldi gulyás leves +													
Tápanyag jellemzők	En:	156,2	kcal	Zs:	5,0	g	En:	257,8	kcal	Zs:	4,6	g	En:	100,2	kcal	Zs:	6,2	g	En:	168,1	kcal	Zs:	5,7	g	En:	306,9	kcal	Zs:	14,9	g
	Tz:	0,6	g	Fe:	3,9	g	Tz:	0,9	g	Fe:	2,9	g	Tz:	0,6	g	Fe:	2,2	g	Tz:	0,3	g	Fe:	7,3	g	Tz:	1,4	g	Fe:	19,1	g
	Sz:	22,8	g	Cu:	0,7	g	Sz:	51,5	g	Cu:	26,4	g	Sz:	8,5	g	Cu:	1,8	g	Sz:	21,8	g	Cu:	3,2	g	Sz:	29,2	g	Cu:	0,5	g
	So:	2,8	g	Hs:	1,2	g	So:	0,0	g	Hs:	-		So:	2,1	g	Hs:	1,9	g	So:	2,0	g	Hs:	1,4	g	So:	2,0	g	Hs:	1,4	g
Allergének	zeller, glutén, tojás						tejféle, glutén						glutén, tejféle						zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás						tojás, glutén, zeller					

	Sült virsli +				Dubarry sertés szelet +				Zsemlekocka +				Nemzeti szelet +				Tejberizs +			
Tápanyag jellemzők	En:	373,6 kcal	Zs:	34,0 g	En:	493,4 kcal	Zs:	31,4 g	En:	25,7 kcal	Zs:	1,6 g	En:	232,4 kcal	Zs:	10,5 g	En:	693,0 kcal	Zs:	11,5 g
	Tz:	12,2 g	Fe:	14,4 g	Tz:	7,6 g	Fe:	28,8 g	Tz:	-	Fe:	0,6 g	Tz:	0,1 g	Fe:	19,1 g	Tz:	-	Fe:	21,6 g
	Sz:	2,5 g	Cu:	0,6 g	Sz:	22,3 g	Cu:	5,5 g	Sz:	1,9 g	Cu:	-	Sz:	13,3 g	Cu:	3,1 g	Sz:	123,7 g	Cu:	45,7 g
	So:	2,5 g	Hs:	-	So:	2,3 g	Hs:	1,9 g	So:	-	Hs:	-	So:	2,3 g	Hs:	1,9 g	So:	2,3 g	Hs:	2,2 g
Allergének					tojás, glutén, tejféle								tejféle, glutén				tejféle			

	Friss-kapros tökfőzelék +				Tört burgonya +				Mustáros-mézes csirkecomb +				Csőtészta +				Fahéjas szórat+			
Tápanyag jellemzők	En:	297,7 kcal	Zs:	12,8 g	En:	241,5 kcal	Zs:	0,5 g	En:	392,3 kcal	Zs:	27,1 g	En:	419,0 kcal	Zs:	7,8 g	En:	97,3 kcal	Zs:	0,1 g
	Tz:	2,4 g	Fe:	6,6 g	Tz:	-	Fe:	6,4 g	Tz:	5,4 g	Fe:	28,8 g	Tz:	1,2 g	Fe:	14,0 g	Tz:	0,0 g	Fe:	0,3 g
	Sz:	37,5 g	Cu:	3,0 g	Sz:	51,2 g	Cu:	-	Sz:	12,0 g	Cu:	1,1 g	Sz:	73,0 g	Cu:	4,5 g	Sz:	25,6 g	Cu:	19,8 g
	So:	1,5 g	Hs:	1,4 g	So:	0,2 g	Hs:	0,2 g	So:	1,7 g	Hs:	1,0 g	So:	0,3 g	Hs:	0,2 g	So:	-	Hs:	-
Allergének	tejféle, glutén								sojafélé, mustár				glutén, tojás							

Korpás kenyér (ebéd) +				Kenyér félbarna E+				Pírtott bulgur +				Kenyér félbarna E+				Kenyér félbarna E+																				
Tápanyag jellemzők	En:	123,4	kcal	Zs:	0,5	g		En:	130,4	kcal	Zs:	0,4	g		En:	508,4	kcal	Zs:	11,5	g		En:	130,4	kcal	Zs:	0,4	g		En:	130,4	kcal	Zs:	0,4	g		
	Tz:	0,2	g	Fe:	4,0	g		Tz:	0,1	g	Fe:	4,0	g		Tz:	1,4	g	Fe:	14,8	g		Tz:	0,1	g	Fe:	4,0	g		Tz:	0,1	g	Fe:	4,0	g		
	Sz:	24,0	g	Cu:	0,2	g		Sz:	26,5	g	Cu:	0,1	g		Sz:	92,1	g	Cu:	0,1	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:	-		So:	1,6	g	Hs:	1,4	g		So:	0,6	g	Hs:	-		So:	0,6	g	Hs:	-		So:	0,6	g	Hs:	-
Allergének	glutén, szója							glutén, szója							glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller							glutén, szója							glutén, szója							

Kenyer félbarna E+		Kenyer félbarna E+	
Tápanyag jellemzők	En: 130,4 kcal Tz: 0,1 g Sz: 26,5 g So: 0,6 g	Zs: 0,4 g Fe: 4,0 g Cu: 0,1 g Hs: -	glutén, szója
Allergének	glutén, szója		

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

Ebéd - A

	Uborkasaláta +			
Tápanyag jellemzők	En: 41,3 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 1,4 g Sz: 8,5 g Cu: 5,9 g So: - Hs: -			
Allergének				

Ebéd - B

	Tarhonya leves +	Szilva leves +	Kömény leves +	Zöldborsó leves eperlevéllel+	Alföldi gulyás leves +
Tápanyag jellemzők	En: 156,2 kcal Zs: 5,0 g Tz: 0,6 g Fe: 3,9 g Sz: 22,8 g Cu: 0,7 g So: 2,8 g Hs: 1,2 g	En: 257,8 kcal Zs: 4,6 g Tz: 0,9 g Fe: 2,9 g Sz: 51,5 g Cu: 26,4 g So: 0,0 g Hs: -	En: 100,2 kcal Zs: 6,2 g Tz: 0,6 g Fe: 2,2 g Sz: 8,5 g Cu: 1,8 g So: 2,1 g Hs: 1,9 g	En: 168,1 kcal Zs: 5,7 g Tz: 0,3 g Fe: 7,3 g Sz: 21,8 g Cu: 3,2 g So: 2,0 g Hs: 1,4 g	En: 306,9 kcal Zs: 14,9 g Tz: 1,4 g Fe: 19,1 g Sz: 29,2 g Cu: 0,5 g So: 2,0 g Hs: 1,4 g
Allergének	zeller, glutén, tojás	tejféle, glutén	glutén, tejféle	zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás	tojás, glutén, zeller
	Fasírt +	Csirke pörkölt +	Zsemlekocka +	Búbos hús +	Citrom kocka+
Tápanyag jellemzők	En: 307,3 kcal Zs: 19,6 g Tz: 0,2 g Fe: 16,2 g Sz: 14,1 g Cu: 0,1 g So: 1,8 g Hs: 1,4 g	En: 331,5 kcal Zs: 26,3 g Tz: 5,5 g Fe: 21,0 g Sz: 2,8 g Cu: 0,7 g So: 2,5 g Hs: 1,9 g	En: 25,7 kcal Zs: 1,6 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 1,9 g Cu: - So: - Hs: -	En: 314,9 kcal Zs: 18,2 g Tz: 1,2 g Fe: 23,9 g Sz: 12,2 g Cu: 0,1 g So: 2,4 g Hs: 1,9 g	En: 381,1 kcal Zs: 14,4 g Tz: 2,0 g Fe: 7,0 g Sz: 54,8 g Cu: 25,1 g So: 0,0 g Hs: -
Allergének	tojás, glutén, szója			tejféle, tojás, glutén, szója	tojás, glutén, tejféle
	Tejfölös burgonyafőzelék +	Szarvacska tészta +	Rántott sertésborda +	Pritaminos rizs +	Kenyér félbarna E+
Tápanyag jellemzők	En: 400,0 kcal Zs: 15,3 g Tz: 1,6 g Fe: 8,0 g Sz: 55,7 g Cu: 3,0 g So: 1,5 g Hs: 1,4 g	En: 366,6 kcal Zs: 2,0 g Tz: 0,3 g Fe: 14,0 g Sz: 73,0 g Cu: 4,5 g So: 0,8 g Hs: 0,7 g	En: 318,4 kcal Zs: 10,4 g Tz: 0,1 g Fe: 20,1 g Sz: 34,0 g Cu: 0,0 g So: 3,0 g Hs: 2,5 g	En: 564,7 kcal Zs: 16,2 g Tz: 2,2 g Fe: 10,2 g Sz: 94,3 g Cu: 0,3 g So: 1,6 g Hs: 1,0 g	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	tejféle, glutén	glutén, tojás	tojás, glutén	zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás	glutén, szója
	Korpás kenyér (ebéd) +	Kenyér félbarna E+	Petrezselymes burgonya +	Cékla saláta +	
Tápanyag jellemzők	En: 123,4 kcal Zs: 0,5 g Tz: 0,2 g Fe: 4,0 g Sz: 24,0 g Cu: 0,2 g So: 0,6 g Hs: -	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: -	En: 331,4 kcal Zs: 0,7 g Tz: - Fe: 8,8 g Sz: 70,2 g Cu: - So: 0,4 g Hs: 0,4 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: -	
Allergének	glutén, szója	glutén, szója			
		Vegyes vágott savanyúság +	Őszibarack befőtt +	Kenyér félbarna E+	
Tápanyag jellemzők		En: 11,3 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 1,9 g Cu: - So: - Hs: -	En: 40,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,3 g Sz: 10,9 g Cu: 9,9 g So: - Hs: -	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	

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - B				

Tápanyag jellemzők		Kenyér félbarna E+	
Allergének		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: - glutén, szója	

Uzsonna - A

Felvágott cigánysonka +		Kakaós csiga +		Gyümölcs joghurt +		Szalámi (Túrista) +		Körözött kész+		
Tápanyag jellemzők	En: 54,9 kcal Tz: 1,1 g Sz: 0,8 g So: 1,1 g	Zs: 2,7 g Fe: 6,8 g Cu: 0,2 g Hs: -	En: 255,1 kcal Tz: 5,5 g Sz: 34,8 g So: 0,5 g	Zs: 10,4 g Fe: 4,1 g Cu: 14,4 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: 137,2 kcal Tz: 5,3 g Sz: 1,3 g So: 1,0 g	Zs: 12,6 g Fe: 5,1 g Cu: 0,2 g Hs: -	En: - Tz: - Sz: - So: -	Zs: - Fe: - Cu: - Hs: -
Allergének			glutén, tejféle, tojás		tejféle				tejféle	
Margarin flóra leight+				Korpás kifli +		Margarin delma leight+		Korpás kenyér (tizó,uzs) +		
Tápanyag jellemzők	En: 53,8 kcal Tz: 1,2 g Sz: 0,1 g So: 0,1 g	Zs: 6,0 g Fe: 0,1 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 282,2 kcal Tz: - Sz: 44,8 g So: -	Zs: 7,4 g Fe: 10,6 g Cu: - Hs: -	En: 32,4 kcal Tz: 1,1 g Sz: 0,1 g So: 0,1 g	Zs: 3,6 g Fe: 0,1 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 148,0 kcal Tz: 0,2 g Sz: 28,8 g So: 0,8 g	Zs: 0,6 g Fe: 4,7 g Cu: 0,2 g Hs: -		
Allergének			glutén, tejféle						glutén, szója	
Kenyér félbarna T,U+						Magvas kenyér T,U +		Paradicsom +		
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: 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: 11,6 kcal Tz: - Sz: 2,0 g So: -	Zs: 0,1 g Fe: 0,5 g Cu: - Hs: -	
Allergének	glutén, szója				glutén, szeszámag, szója					

Vacsora - A

Olasz felvágott +		Tea +		Vajkrém magyaros +		Csirke rizottó +		
Tápanyag jellemzők	En: 126,0 kcal Tz: 4,3 g Sz: 1,1 g So: 0,5 g	Zs: 10,7 g Fe: 6,4 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 81,5 kcal Tz: - Sz: 20,2 g So: -	Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 19,6 g Hs: -	En: 101,1 kcal Tz: 4,9 g Sz: 0,1 g So: 0,1 g	Zs: 11,3 g Fe: 0,1 g Cu: - Hs: -	En: 592,2 kcal Tz: 2,1 g Sz: 83,6 g So: 1,9 g	Zs: 15,5 g Fe: 31,2 g Cu: 0,3 g Hs: 1,4 g
Allergének	szója				tejféle		zeller	
Vaj +		Hot-dog +		Zsemle +		Vegyes befőtt +		
Tápanyag jellemzők	En: 149,2 kcal Tz: 11,6 g Sz: 0,2 g So: -	Zs: 16,4 g Fe: 0,2 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 922,2 kcal Tz: 16,2 g Sz: 102,1 g So: 3,1 g	Zs: 40,0 g Fe: 37,7 g Cu: 5,8 g Hs: -	En: 267,5 kcal Tz: 1,0 g Sz: 52,0 g So: 1,5 g	Zs: 2,0 g Fe: 7,6 g Cu: 0,9 g Hs: -	En: 66,2 kcal Tz: - Sz: 15,9 g So: -	Zs: - Fe: 0,3 g Cu: - Hs: -
Allergének	tejféle		mustár, glutén, tejféle, szója		glutén			



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 41. hét (2026.10.05. - 2026.10.11.)

Középiskola

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2026.09.23. 9:21

5. / 5. oldal

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Vacsora - A	Graham kenyér R,V+		Zala felvágott +		
Tápanyag jellemzők	En: 141,4 kcal Zs: 1,0 g Tz: 1,0 g Fe: 5,0 g Sz: 24,6 g Cu: 0,1 g So: 0,9 g Hs: - glutén		En: 99,5 kcal Zs: 8,3 g Tz: 3,4 g Fe: 5,6 g Sz: 0,7 g Cu: 0,0 g So: 0,4 g Hs: - szója		
Allergének					
SEnergia-A	2703,78kcal	3684,4kcal	3586,88kcal	3009,12kcal	2323,83kcal
SEnergia-B	986,88kcal	1097,63kcal	946,48kcal	1178,14kcal	818,37kcal

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