



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

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

Középiskola

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2026.09.23. 9:21

1. / 5. oldal

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A				
Karamellás tej+	Tea +	Tea +	Kakaó +	
Tápanyag jellemzők En: 284,6 kcal Zs: 9,2 g Tz: - Fe: 11,2 g Sz: 37,5 g Cu: 37,1 g So: - Hs: - Allergének tejféle	En: 81,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 20,2 g Cu: 19,6 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: 274,6 kcal Zs: 9,8 g Tz: - Fe: 12,3 g Sz: 33,0 g Cu: 32,2 g So: - Hs: - 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: - Allergének glutén, tejféle, tojás	En: 416,5 kcal Zs: 34,8 g Tz: 14,2 g Fe: 24,8 g Sz: 0,5 g Cu: - So: 3,0 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: - glutén, tejféle, tojás	En: 178,5 kcal Zs: 13,9 g Tz: 8,8 g Fe: 12,5 g Sz: 0,7 g Cu: 0,7 g So: 1,0 g Hs: - tejféle	
	Mustár +		Magvas zsemle +	
Tápanyag jellemzők Allergének	En: 33,0 kcal Zs: 1,8 g Tz: 0,1 g Fe: 1,5 g Sz: 2,7 g Cu: 1,4 g So: 0,6 g Hs: - mustár		En: 196,1 kcal Zs: 3,2 g Tz: 0,6 g Fe: 6,4 g Sz: 33,5 g Cu: 0,6 g So: 1,2 g Hs: - glutén, szeszámag, szója	
	Kenyér félbarna R,V+			
Tápanyag jellemzők Allergének	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: - glutén, szója			
Tízórai - A				
Tej +	Tej +	Tej +	Tej +	
Tápanyag jellemzők Allergének tejféle	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: - tejféle	En: 204,6 kcal Zs: 9,2 g Tz: - Fe: 11,2 g Sz: 17,5 g Cu: 17,5 g So: - Hs: - tejféle	
Vaj +	Tönkölybúzas pogácsa +	Halpástétom +	Kenőmájas +	
Tápanyag jellemzők Allergének tejféle	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: - glutén, szója, tejféle	En: 242,8 kcal Zs: 69,1 g Tz: 1,1 g Fe: 14,7 g Sz: 1,4 g Cu: 0,7 g So: 0,2 g Hs: - hal, tojás, mustár, tejféle	En: 195,0 kcal Zs: 16,6 g Tz: - Fe: 9,5 g Sz: 0,2 g Cu: - So: 1,6 g Hs: -	

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A				
Méz mini (tízórai)+		Magvas kenyér T,U +	Graham kenyér T,U+	
Tápanyag jellemzők	En: 65,1 kcal Tz: - Sz: 16,2 g So: - Zs: - Fe: 0,1 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: 282,9 kcal Tz: 2,0 g Sz: 49,2 g So: 1,8 g Zs: 2,0 g Fe: 10,1 g Cu: 0,2 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: 8,0 kcal Tz: - Sz: 1,2 g So: - Zs: 0,1 g Fe: 0,5 g Cu: - Hs: -	
Allergének	glutén, szója			
Ebéd - A				
Kömény leves +	Fahéjas alma leves +	Pírtott tészta leves +	Daragaluska leves +	
Tápanyag jellemzők	En: 100,2 kcal Tz: 0,6 g Sz: 8,5 g So: 2,1 g Zs: 6,2 g Fe: 2,2 g Cu: 1,8 g Hs: 1,9 g	En: 223,7 kcal Tz: 0,9 g Sz: 43,6 g So: 0,0 g Zs: 4,5 g Fe: 2,6 g Cu: 26,5 g Hs: -	En: 152,8 kcal Tz: 0,7 g Sz: 21,2 g So: 2,6 g Zs: 5,1 g Fe: 4,7 g Cu: 0,8 g Hs: 1,4 g	En: 126,8 kcal Tz: 0,2 g Sz: 16,2 g So: 1,9 g Zs: 5,2 g Fe: 3,6 g Cu: 0,1 g Hs: 1,0 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: 589,2 kcal Tz: 2,1 g Sz: 85,3 g So: 1,9 g Zs: 15,4 g Fe: 29,3 g Cu: 0,3 g Hs: 1,4 g	En: 244,0 kcal Tz: 0,7 g Sz: 2,1 g So: 2,0 g Zs: 16,1 g Fe: 21,2 g Cu: 0,1 g Hs: 1,9 g	En: 340,1 kcal Tz: 1,6 g Sz: 8,7 g So: 2,4 g Zs: 26,9 g Fe: 13,6 g Cu: 4,3 g Hs: 1,9 g
Allergének	zeller	tejféle, mustár	glutén	
Stefánia vagdalt +	Dinnye savanyú +	Kelkáposzta főzelék +	Sajt feltét +	
Tápanyag jellemzők	En: 406,5 kcal Tz: 2,2 g Sz: 14,1 g So: 1,8 g Zs: 31,2 g Fe: 15,1 g Cu: 0,1 g Hs: 1,4 g	En: 22,6 kcal Tz: - Sz: 5,7 g So: - Zs: - Fe: 0,4 g Cu: - Hs: -	En: 378,3 kcal Tz: 4,5 g Sz: 30,5 g So: 1,5 g Zs: 25,0 g Fe: 7,1 g Cu: 0,1 g Hs: 1,4 g	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	tojás, glutén, szója		tejféle	
Burgonyafőzelék +	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	Spagetti+	
Tápanyag jellemzők	En: 400,0 kcal Tz: 1,6 g Sz: 55,7 g So: 1,5 g Zs: 15,3 g Fe: 8,0 g Cu: 3,0 g Hs: 1,4 g	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: -	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: -	En: 447,1 kcal Tz: 0,4 g Sz: 87,6 g So: 0,4 g Zs: 3,2 g Fe: 16,8 g Cu: 5,4 g Hs: 0,3 g
Allergének	tejféle, glutén	glutén, szója	glutén, tojás	

 Gyulakonyha Non-profit Kft. 5700 Gyula Nürnbergi u. 8.	ÉTLAP 2026. 43. hét (2026.10.19. - 2026.10.25.) Középiskola Korcsoport: 15 - 18 év	IKR-Élelmezési program [V: 4.3.0.7] © Info-Set Kft. 2026.09.23. 9:21 3. / 5. oldal		
Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A				
Korpás kenyér (ebéd) +			Kenyér félbarna E+	
Tápanyag jellemzők	En: 123,4 kcal Tz: 0,2 g Sz: 24,0 g So: 0,6 g Zs: 0,5 g Fe: 4,0 g Cu: 0,2 g Hs: -		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: -	
Allergének	glutén, szója		glutén, szója	
Ebéd - B				
Kömény leves +		Fahéjas alma leves +	Pirított tészta leves +	Daragaluska leves +
Tápanyag jellemzők	En: 100,2 kcal Tz: 0,6 g Sz: 8,5 g So: 2,1 g Zs: 6,2 g Fe: 2,2 g Cu: 1,8 g Hs: 1,9 g	En: 223,7 kcal Tz: 0,9 g Sz: 43,6 g So: 0,0 g Zs: 4,5 g Fe: 2,6 g Cu: 26,5 g Hs: -	En: 152,8 kcal Tz: 0,7 g Sz: 21,2 g So: 2,6 g Zs: 5,1 g Fe: 4,7 g Cu: 0,8 g Hs: 1,4 g	En: 126,8 kcal Tz: 0,2 g Sz: 16,2 g So: 1,9 g Zs: 5,2 g Fe: 3,6 g Cu: 0,1 g Hs: 1,0 g
Allergének	glutén, tejféle	tejféle, glutén	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller
Zsemlekocka +		Rántott halfilé +	Zöldséges vagdalt +	Temesvári sertásborda +
Tápanyag jellemzők	En: 25,7 kcal Tz: - Sz: 1,9 g So: - Zs: 1,6 g Fe: 0,6 g Cu: - Hs: -	En: 400,6 kcal Tz: 1,4 g Sz: 40,0 g So: 2,4 g Zs: 11,6 g Fe: 26,6 g Cu: 0,1 g Hs: 1,4 g	En: 318,7 kcal Tz: 0,8 g Sz: 19,9 g So: 1,8 g Zs: 19,3 g Fe: 14,7 g Cu: 0,1 g Hs: 1,4 g	En: 426,4 kcal Tz: 1,9 g Sz: 18,5 g So: 2,0 g Zs: 28,3 g Fe: 22,6 g Cu: 0,2 g Hs: 1,4 g
Allergének		hal, tojás, glutén	tojás, glutén, szója	tejféle, glutén
Tarhonyás hús +		Párolt rizs +	Sárgaborsó főzelék +	Tört burgonya +
Tápanyag jellemzők	En: 1131,2 kcal Tz: 1,3 g Sz: 67,7 g So: 2,1 g Zs: 20,5 g Fe: 34,9 g Cu: 0,3 g Hs: 1,4 g	En: 434,6 kcal Tz: 1,3 g Sz: 78,3 g So: 1,3 g Zs: 9,7 g Fe: 8,4 g Cu: 0,1 g Hs: 1,0 g	En: 454,4 kcal Tz: 2,7 g Sz: 51,4 g So: 1,9 g Zs: 19,6 g Fe: 19,8 g Cu: 0,1 g Hs: 1,9 g	En: 241,5 kcal Tz: - Sz: 51,2 g So: 0,2 g Zs: 0,5 g Fe: 6,4 g Cu: - Hs: 0,2 g
Allergének	glutén, tojás	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén	
Korpás kenyér (ebéd) +		Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+
Tápanyag jellemzők	En: 123,4 kcal Tz: 0,2 g Sz: 24,0 g So: 0,6 g Zs: 0,5 g Fe: 4,0 g Cu: 0,2 g Hs: -	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: -	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: -	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: -
Allergének	glutén, szója	glutén, szója	glutén, szója	glutén, szója
Uborkasaláta +		Remoulade-mártás		
Tápanyag jellemzők	En: 41,3 kcal Tz: - Sz: 8,5 g So: - Zs: 0,1 g Fe: 1,4 g Cu: 5,9 g Hs: -	En: 171,2 kcal Tz: 0,7 g Sz: 3,7 g So: 1,3 g Zs: 15,5 g Fe: 2,1 g Cu: 0,8 g Hs: 1,0 g		
Allergének		tejféle, mustár, tojás		
Uzsonna - A				

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Uzsonna - A				
Gyümölcs joghurt +	Zöldfűszeres fetakrém+	Teljes kiőrlésű édeskeksz +	Túrós batyu +	
Tápanyag jellemzők	En: 101,3 kcal Zs: 2,3 g Tz: 1,5 g Fe: 3,1 g Sz: 3,1 g Cu: 15,8 g So: 0,2 g Hs: -	En: 93,9 kcal Zs: 9,0 g Tz: 4,3 g Fe: 2,8 g Sz: 0,8 g Cu: 0,8 g So: 0,2 g Hs: -	En: 501,0 kcal Zs: 239,3 g Tz: 118,0 g Fe: 61,0 g Sz: 621,0 g Cu: 232,0 g So: 1,0 g Hs: -	En: 264,0 kcal Zs: 13,2 g Tz: 7,0 g Fe: 6,2 g Sz: 28,6 g Cu: 5,3 g So: 0,5 g Hs: -
Allergének	tejféle	glutén	glutén, tejféle, tojás	
Korpás kifli +	Kukoricás kenyér +			
Tápanyag jellemzők	En: 282,2 kcal Zs: 7,4 g Tz: - Fe: 10,6 g Sz: 44,8 g Cu: - So: - Hs: -	En: 326,7 kcal Zs: 1,2 g Tz: 1,2 g Fe: 9,1 g Sz: 56,0 g Cu: 0,4 g So: 1,5 g Hs: -		
Allergének	glutén, tejféle	glutén		
Vacsora - A				
Felvágott májusi csemege+	Carbonara szósz+	Felvágott csirkemell, pulykamell sonka +		
Tápanyag jellemzők	En: 88,8 kcal Zs: 7,1 g Tz: 7,1 g Fe: 4,2 g Sz: 1,9 g Cu: 0,2 g So: 1,1 g Hs: -	En: 214,9 kcal Zs: 13,5 g Tz: 2,6 g Fe: 9,8 g Sz: 12,6 g Cu: 8,5 g So: 1,3 g Hs: -	En: 43,8 kcal Zs: 1,9 g Tz: 1,8 g Fe: 5,5 g Sz: 0,8 g Cu: 0,4 g So: 1,3 g Hs: -	
Allergének	glutén, szója	szója, tejféle, glutén, hal, tojás, zeller	szója	
Sajtkrém +	Spagetti+	Margarin +		
Tápanyag jellemzők	En: 54,6 kcal Zs: 154,2 g Tz: 2,7 g Fe: 2,5 g Sz: 1,7 g Cu: 1,4 g So: 0,3 g Hs: -	En: 447,1 kcal Zs: 3,2 g Tz: 0,4 g Fe: 16,8 g Sz: 87,6 g Cu: 5,4 g So: 0,4 g Hs: 0,3 g	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: -	
Allergének	tejféle	glutén, tojás	tejféle	
Paradicsom +		Kenyér félbarna R,V+		
Tápanyag jellemzők	En: 11,6 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,5 g Sz: 2,0 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		
Kenyér félbarna E+		Retek csomó +		
Tápanyag jellemzők	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: 4,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 0,7 g Cu: - So: - Hs: -	
Allergének	glutén, szója			



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula
Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

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

2026.09.23. 9:21

Középiskola
Korcsoport: 15 - 18 év

5. / 5. oldal

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
SEnergia-B	1421,72kcal	1360,45kcal	1056,34kcal	925,15kcal	0kcal

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