



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
Tízórai - A						
	Tej +	Ívólé 100%-os /alma/ +	Tej +	Tej +	Karamellás tej+	
Tápanyag jellemzők	En: 136,4 kcal Tz: - Sz: 11,7 g So: -	Zs: 6,2 g Fe: 7,5 g Cu: 11,7 g Hs: -	En: 101,2 kcal Tz: 0,2 g Sz: 24,9 g So: 0,0 g	Zs: 0,2 g Fe: 0,2 g Cu: 23,8 g Hs: -	En: 136,4 kcal Tz: - Sz: 11,7 g So: -	Zs: 6,2 g Fe: 7,5 g Cu: 11,7 g Hs: -
Allergének	tejféle		tejféle	tejféle	tejféle	
	Vajas kifli +	Körözött kész+	Tepertőkrém +	Méz mini (tízórai)+	Vajkrém natúr +	
Tápanyag jellemzők	En: 118,5 kcal Tz: 1,0 g Sz: 23,6 g So: 0,5 g	Zs: 1,8 g Fe: 3,6 g Cu: 0,9 g Hs: -	En: 148,5 kcal Tz: - Sz: - So: -	Zs: 14,9 g Fe: 2,2 g Cu: - Hs: -	En: 32,5 kcal Tz: - Sz: 8,1 g So: -	Zs: - Fe: 0,0 g Cu: - Hs: -
Allergének	glutén, tejféle		mustár			
		Kenyér félbarna T,U+	Magvas kenyér T,U +	Margarin ráma+	Magvas kenyér T,U +	
Tápanyag jellemzők		En: 101,7 kcal Tz: 0,1 g Sz: 20,7 g So: 0,5 g	Zs: 0,3 g Fe: 3,1 g Cu: 0,1 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: -	
Allergének		glutén, szója	glutén, szeszámmag, szója	tejféle	glutén, szeszámmag, szója	
			Zöldpaprika kg +	Kenyér félbarna T,U+	Uborka +	
Tápanyag jellemzők			En: 4,0 kcal Tz: - Sz: 0,6 g So: -	Zs: 0,1 g Fe: 0,2 g Cu: - Hs: -	En: 101,7 kcal Tz: 0,1 g Sz: 20,7 g So: 0,5 g	Zs: 0,3 g Fe: 3,1 g Cu: 0,1 g Hs: -
Allergének				glutén, szója	glutén, szója	
Ebéd - A						
	Kötött tészta leves+	Paradicsom leves betűtésztaával +	Gomba leves +	Őszibarack leves +	Viharsarki betyáragu leves +	
Tápanyag jellemzők	En: 77,4 kcal Tz: 0,3 g Sz: 11,9 g So: 1,1 g	Zs: 2,1 g Fe: 2,5 g Cu: 0,2 g Hs: 1,0 g	En: 140,5 kcal Tz: 0,3 g Sz: 28,3 g So: 0,5 g	Zs: 2,1 g Fe: 1,6 g Cu: 22,9 g Hs: 0,5 g	En: 140,4 kcal Tz: 0,7 g Sz: 11,1 g So: 1,2 g	Zs: 8,8 g Fe: 3,5 g Cu: 0,0 g Hs: 1,2 g
Allergének	glutén, zeller	glutén	tejféle, glutén	tejféle, glutén	tejféle, glutén	
	Kapros tök-cukkini főzelék +	Zöldséges sáfrányos paella cs.hússal+	Sertés sült (egész) +	Rántott csirkemellfilé+	Káposztás kocka +	
Tápanyag jellemzők	En: 200,7 kcal Tz: 2,0 g Sz: 23,9 g So: 1,2 g	Zs: 9,3 g Fe: 4,6 g Cu: 2,0 g Hs: 1,2 g	En: 402,2 kcal Tz: 1,4 g Sz: 56,9 g So: 0,4 g	Zs: 10,4 g Fe: 21,4 g Cu: 0,5 g Hs: -	En: 548,0 kcal Tz: - Sz: 0,3 g So: 0,8 g	Zs: 6,5 g Fe: 16,8 g Cu: - Hs: 0,8 g
Allergének	tejféle, glutén	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller		tojás, glutén		

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A	Stefánia vagdalt + Tápanyag jellemzők En: 214,7 kcal Zs: 14,2 g Tz: 0,8 g Fe: 9,2 g Sz: 11,2 g Cu: 0,1 g So: 1,3 g Hs: 1,0 g Allergének tojás, glutén, szója	Friss káposzta saláta + Tápanyag jellemzők En: 56,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,8 g Sz: 12,8 g Cu: 9,8 g So: - Hs: - Allergének	Burgonyapüré brokkolival + Tápanyag jellemzők En: 223,8 kcal Zs: 6,0 g Tz: 1,8 g Fe: 8,2 g Sz: 33,3 g Cu: 2,1 g So: 2,0 g Hs: 1,9 g Allergének tejféle	Sárgarépas rizs + Tápanyag jellemzők En: 177,3 kcal Zs: 3,0 g Tz: 0,4 g Fe: 3,7 g Sz: 34,2 g Cu: - So: 0,4 g Hs: 0,4 g Allergének	Szilva + Tápanyag jellemzők En: 46,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 10,5 g Cu: - So: - Hs: - Allergének
	Alma + Tápanyag jellemzők En: 46,6 kcal Zs: 0,6 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 10,5 g Cu: - So: 0,0 g Hs: - Allergének	Kenyér félbarna E+ Tápanyag jellemzők En: 78,3 kcal Zs: 0,2 g Tz: 0,1 g Fe: 2,4 g Sz: 15,9 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: - Allergének glutén, szója	Körte befőtt + Tápanyag jellemzők En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: - Allergének	Joghurtos tartármártás + Tápanyag jellemzők En: 98,6 kcal Zs: 8,8 g Tz: 1,2 g Fe: 1,2 g Sz: 3,3 g Cu: 2,9 g So: 0,2 g Hs: - Allergének mustár, tojás, tejféle	Kenyér félbarna E+ Tápanyag jellemzők En: 78,3 kcal Zs: 0,2 g Tz: 0,1 g Fe: 2,4 g Sz: 15,9 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: - Allergének glutén, szója
	Kenyér félbarna E+ Tápanyag jellemzők En: 78,3 kcal Zs: 0,2 g Tz: 0,1 g Fe: 2,4 g Sz: 15,9 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: - Allergének glutén, szója	Kenyér félbarna E+ Tápanyag jellemzők En: 78,3 kcal Zs: 0,2 g Tz: 0,1 g Fe: 2,4 g Sz: 15,9 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: - Allergének glutén, szója	Kenyér félbarna E+ Tápanyag jellemzők En: 78,3 kcal Zs: 0,2 g Tz: 0,1 g Fe: 2,4 g Sz: 15,9 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: - Allergének glutén, szója		
Uzsonna - A	Pizzás szendvicskrém + Tápanyag jellemzők En: 71,5 kcal Zs: 7,0 g Tz: 3,2 g Fe: 1,3 g Sz: 1,1 g Cu: 0,1 g So: 0,3 g Hs: - Allergének tejféle, szója	Gyümölcs joghurt + 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: - Allergének tejféle	Túró rudi + Tápanyag jellemzők En: 107,4 kcal Zs: 5,4 g Tz: 5,4 g Fe: 3,0 g Sz: 11,7 g Cu: 11,0 g So: 0,0 g Hs: - Allergének tejféle	Kefír + Tápanyag jellemzők En: 82,5 kcal Zs: 4,5 g Tz: 3,0 g Fe: 4,7 g Sz: 5,8 g Cu: 4,2 g So: 0,1 g Hs: - Allergének tejféle	Párizsi felvágott (sertés) + Tápanyag jellemzők 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: - Allergének
	Uborka + Tápanyag jellemzők En: 2,4 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,3 g Cu: - So: - Hs: - Allergének	Korpás kifli + Tápanyag jellemzők En: 141,1 kcal Zs: 3,7 g Tz: - Fe: 5,3 g Sz: 22,4 g Cu: - So: - Hs: - Allergének glutén, tejféle	Graham kifli + Tápanyag jellemzők En: 121,0 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,1 g Fe: 4,1 g Sz: 23,9 g Cu: 0,5 g So: 0,7 g Hs: - Allergének glutén	Szeletelt gouda sajt+ Tápanyag jellemzők En: 59,1 kcal Zs: 4,4 g Tz: 2,9 g Fe: 4,9 g Sz: 0,2 g Cu: 0,2 g So: 0,3 g Hs: - Allergének tejféle	
	Magvas kenyér T,U + Tápanyag jellemzők En: 150,1 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,2 g Fe: 4,7 g Sz: 29,4 g Cu: 0,1 g So: 1,2 g Hs: - Allergének glutén, szezám, szója			Zsemle + Tápanyag jellemzők 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: - Allergének glutén	



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 37. hét (2026.09.07. - 2026.09.13.)

Óvoda

Korcsoport: 4 - 6 év

IKR-Élelmezési program [V: 4.3.0.3] © Info-Set Kft.

2026.09.02. 11:27

3. / 3. oldal

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

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