Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula
Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 46. hét (2026.11.09. - 2026.11.15.)
Elõfizetõi 'A' menü
Korcsoport: 19 - 69 év

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

2026.10.27. 8:53

Ebéd - A

	Hétfõ	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	Csurgatott tojás leves +	**Karalábé leves vajasgaluskával+**	**Sütõtök krémleves +**	**Húsleves cérnametéltel+**	**Lencsegulyás füstölt hússal+**
Tápanyag	En: 150,3 kcal Zs: 6,8 g	En: 155,4 kcal Zs: 9,7 g	En: 116,4 kcal Zs: 4,3 g	En: 114,5 kcal Zs: 4,4 g	En: 326,6 kcal Zs: 15,4 g
jellemzõk	Tz: 0,8 g Fe: 6,2 g	Tz: 2,2 g Fe: 2,7 g	Tz: 1,8 g Fe: 2,8 g	Tz: 0,3 g Fe: 3,7 g	Tz: 2,6 g Fe: 22,8 g
	Sz: 15,1 g Cu: 0,7 g	Sz: 13,9 g Cu: 3,1 g	Sz: 16,2 g Cu: 7,8 g	Sz: 14,3 g Cu: 0,3 g	Sz: 30,1 g Cu: 0,3 g
	So: 1,6 g Hs: -	So: 2,4 g Hs: 1,9 g	So: 2,0 g Hs: 1,9 g	So: 1,9 g Hs: 1,4 g	So: 6,6 g Hs: 4,8 g
Allergének	tojás, glutén, hal, szója, tejféle, zeller	zeller, tojás, tejféle, glutén	glutén, tejféle	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén
	Fasírt +	**Gyulai tokány +**	**Lasagne +**	**Sajtos halfilé olívával, paradicsommal+**	**Hamis sacher szelet+**
Tápanyag	En: 330,1 kcal Zs: 22,6 g	En: 690,3 kcal Zs: 59,1 g	En: 1001,5 kcal Zs: 40,6 g	En: 321,3 kcal Zs: 18,3 g	En: 468,5 kcal Zs: 18,1 g
jellemzõk	Tz: 0,3 g Fe: 17,7 g	Tz: 7,7 g Fe: 29,3 g	Tz: 3,0 g Fe: 45,6 g	Tz: 3,7 g Fe: 29,7 g	Tz: 2,7 g Fe: 7,5 g
	Sz: 11,6 g Cu: 0,1 g	Sz: 2,6 g Cu: 0,7 g	Sz: 109,7 g Cu: 21,5 g	Sz: 2,1 g Cu: 0,2 g	Sz: 67,3 g Cu: 30,1 g
	So: 1,7 g Hs: 1,4 g	So: 3,7 g Hs: 1,9 g	So: 1,3 g Hs: 0,3 g	So: 2,5 g Hs: 1,9 g	So: 0,0 g Hs: -
Allergének	tojás, glutén, szója		tejféle, glutén	hal, tejféle	tojás, glutén, tejféle
	Fejtettbab fõzelék +	**Szarvacska tészta +**	**Kenyér félbarna E+**	**Párolt rizs +**	**Kenyér félbarna E+**
Tápanyag	En: 401,1 kcal Zs: 13,5 g	En: 366,6 kcal Zs: 2,0 g	En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g	En: 545,0 kcal Zs: 14,3 g	En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g
jellemzõk	Tz: 1,4 g Fe: 13,5 g	Tz: 0,3 g Fe: 14,0 g	Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g	Tz: 2,0 g Fe: 10,0 g	Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g
	Sz: 52,6 g Cu: 5,0 g	Sz: 73,0 g Cu: 4,5 g	Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g	Sz: 93,8 g Cu: 0,1 g	Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g
	So: 1,9 g Hs: 1,9 g	So: 1,1 g Hs: 1,0 g	So: 1,3 g Hs: -	So: 1,3 g Hs: 1,0 g	So: 1,3 g Hs: -
Allergének	tejféle, glutén	glutén, tojás	glutén, szója	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén, szója
	Korpás kenyér (ebéd) +	**Kenyér félbarna E+**	**Levesgyöngy +**	**Kenyér félbarna E+**	**Alma +**
Tápanyag	En: 123,4 kcal Zs: 0,5 g	En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g	En: 27,1 kcal Zs: 1,7 g	En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g	En: 46,6 kcal Zs: 0,6 g
jellemzõk	Tz: 0,2 g Fe: 4,0 g	Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g	Tz: 0,8 g Fe: 0,4 g	Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g	Tz: - Fe: 0,6 g
	Sz: 24,0 g Cu: 0,2 g	Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g	Sz: 2,5 g Cu: 0,0 g	Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g	Sz: 10,5 g Cu: -
	So: 0,6 g Hs: -	So: 1,3 g Hs: -	So: 0,0 g Hs: -	So: 1,3 g Hs: -	So: 0,0 g Hs: -
Allergének	glutén, szója	glutén, szója		glutén, szója	
SEnergia-A	1004,92kcal	1473,11kcal	1405,84kcal	1241,58kcal	1102,47kcal

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