

ÉTLAP

2026. 47. hét (2026.11.16. - 2026.11.22.)

2026.10.27. 9:04

Idõsek

Korcsoport: 70 év felett

1. / 4. oldal

[illegible]



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Ebéd - A						
Paradicsom leves betűtésztával + Tápanyag En: 260,6 kcal Zs: 6,1 g jellemzők Tz: 0,9 g Fe: 3,5 g Sz: 46,8 g Cu: 37,5 g So: 0,5 g Hs: 0,5 g Allergének glutén	Vegyes gyümölcs leves + En: 739,8 kcal Zs: 4,2 g Tz: 0,9 g Fe: 7,6 g Sz: 160,4 g Cu: 40,4 g So: 0,0 g Hs: - tejféle, glutén	Zöldborsó leves eperlevéllel+ En: 151,1 kcal Zs: 4,2 g Tz: 0,3 g Fe: 7,2 g Sz: 21,3 g Cu: 3,2 g So: 2,0 g Hs: 1,4 g zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás	Kömény leves + En: 107,7 kcal Zs: 6,2 g Tz: 0,6 g Fe: 2,4 g Sz: 10,0 g Cu: 1,8 g So: 2,1 g Hs: 1,9 g glutén, tejféle	Jókai bableves + En: 655,0 kcal Zs: 24,3 g Tz: 8,6 g Fe: 24,3 g Sz: 25,2 g Cu: 0,0 g So: 2,5 g Hs: 1,9 g tejféle, glutén	Pásztor leves + En: 193,4 kcal Zs: 11,3 g Tz: 1,3 g Fe: 3,2 g Sz: 19,2 g Cu: 0,2 g So: 1,6 g Hs: 1,4 g glutén, tojás	Zöldség leves + En: 80,8 kcal Zs: 3,8 g Tz: 0,3 g Fe: 3,4 g Sz: 8,1 g Cu: 0,3 g So: 2,8 g Hs: 1,9 g zeller, glutén, tojás
Rakott karfiol + Tápanyag En: 717,0 kcal Zs: 38,1 g jellemzők Tz: 1,3 g Fe: 31,5 g Sz: 58,9 g Cu: 0,4 g So: 2,3 g Hs: 1,4 g Allergének tejféle, glutén	Bajor csirkecomb+ En: 447,7 kcal Zs: 30,0 g Tz: 5,0 g Fe: 27,4 g Sz: 16,4 g Cu: 0,6 g So: 2,6 g Hs: 1,9 g tejféle	Hagymás sültcsirkemáj + En: 349,4 kcal Zs: 23,8 g Tz: 3,4 g Fe: 32,5 g Sz: 2,5 g Cu: 0,2 g So: 2,3 g Hs: 1,9 g	Sertés sült (egész) + En: 907,0 kcal Zs: 18,9 g Tz: 1,3 g Fe: 25,4 g Sz: 0,8 g Cu: 0,0 g So: 1,6 g Hs: 1,6 g	Mákos metélt+ En: 770,2 kcal Zs: 29,1 g Tz: 3,6 g Fe: 21,2 g Sz: 108,8 g Cu: 30,2 g So: 4,0 g Hs: 3,9 g glutén, tojás	Tarhonyás hús + En: 1131,2 kcal Zs: 20,5 g Tz: 1,3 g Fe: 34,9 g Sz: 67,7 g Cu: 0,3 g So: 2,6 g Hs: 1,9 g glutén, tojás	Sült hurka, kobász + En: 329,0 kcal Zs: 28,7 g Tz: 8,8 g Fe: 14,7 g Sz: 1,2 g Cu: 0,3 g So: 2,1 g Hs: -
Kenyér félbarna E+ Tápanyag En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g jellemzők Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: - Allergének glutén, szója	Petrezselymes burgonya + 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	Burgonyapüré + En: 431,8 kcal Zs: 14,9 g Tz: 5,9 g Fe: 9,6 g Sz: 63,3 g Cu: 3,3 g So: 0,6 g Hs: 0,5 g tejféle	Paradicsomos káposzta + En: 436,4 kcal Zs: 14,8 g Tz: 2,1 g Fe: 7,3 g Sz: 66,7 g Cu: 37,6 g So: 0,0 g Hs: - glutén	Kenyér félbarna E+ 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	Csemege uborka + En: 35,3 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 1,3 g Cu: 0,5 g So: 0,6 g Hs: -	Párolt káposzta 1/2 + En: 38,4 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,9 g Sz: 8,3 g Cu: 4,9 g So: - Hs: -
Kenyér félbarna E+ Tápanyag En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g jellemzők Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: - Allergének glutén, szója	Uborkasaláta + En: 52,5 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 1,0 g Sz: 11,8 g Cu: 9,8 g So: - Hs: -	Kenyér félbarna E+ 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	Alma + En: 46,6 kcal Zs: 0,6 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 10,5 g Cu: - So: 0,0 g Hs: -	Kenyér félbarna E+ 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	Tallér burgonya+ En: 365,9 kcal Zs: 9,8 g Tz: 1,3 g Fe: 7,5 g Sz: 60,0 g Cu: - So: 0,3 g Hs: 0,3 g	
Korpás kenyér (ebéd) + Tápanyag En: 123,4 kcal Zs: 0,5 g jellemzők Tz: 0,2 g Fe: 4,0 g Sz: 24,0 g Cu: 0,2 g So: 0,6 g Hs: - Allergének glutén, szója						Kenyér félbarna E+ 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
Ebéd - B						
Paradicsom leves betűtésztával + Tápanyag En: 260,6 kcal Zs: 6,1 g jellemzők Tz: 0,9 g Fe: 3,5 g Sz: 46,8 g Cu: 37,5 g So: 0,5 g Hs: 0,5 g Allergének glutén	Vegyes gyümölcs leves + En: 739,8 kcal Zs: 4,2 g Tz: 0,9 g Fe: 7,6 g Sz: 160,4 g Cu: 40,4 g So: 0,0 g Hs: - tejféle, glutén	Zöldborsó leves eperlevéllel+ En: 151,1 kcal Zs: 4,2 g Tz: 0,3 g Fe: 7,2 g Sz: 21,3 g Cu: 3,2 g So: 2,0 g Hs: 1,4 g zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás	Kömény leves + En: 107,7 kcal Zs: 6,2 g Tz: 0,6 g Fe: 2,4 g Sz: 10,0 g Cu: 1,8 g So: 2,1 g Hs: 1,9 g glutén, tejféle	Jókai bableves + En: 655,0 kcal Zs: 24,3 g Tz: 8,6 g Fe: 24,3 g Sz: 25,2 g Cu: 0,0 g So: 2,5 g Hs: 1,9 g tejféle, glutén		

Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek				Szombat				Vasárnap															
Ebéd - B																																							
Sertés pörkölt +								Rántott halfilé +								Tefjölös csirkeapró+								Fasírt +								Stíriai metélt +							
Tápanyag jellemzők	En:	458,2 kcal		Zs:	38,9 g			En:	370,3 kcal		Zs:	9,4 g			En:	170,4 kcal		Zs:	7,8 g			En:	356,2 kcal		Zs:	22,6 g			En:	743,7 kcal		Zs:	25,8 g						
	Tz:	1,3 g		Fe:	22,1 g			Tz:	1,3 g		Fe:	24,6 g			Tz:	0,9 g		Fe:	20,8 g			Tz:	0,3 g		Fe:	18,5 g			Tz:	5,2 g		Fe:	33,2 g						
	Sz:	2,2 g		Cu:	0,1 g			Sz:	40,0 g		Cu:	0,1 g			Sz:	5,7 g		Cu:	0,2 g			Sz:	16,9 g		Cu:	0,1 g			Sz:	93,6 g		Cu:	22,4 g						
	So:	2,0 g		Hs:	1,9 g			So:	2,3 g		Hs:	1,4 g			So:	2,2 g		Hs:	1,7 g			So:	1,9 g		Hs:	1,4 g			So:	0,4 g		Hs:	0,1 g						
Allergének								hal, tojás, glutén								zeller, tejféle, glutén								tojás, glutén, szója								tejféle, tojás, glutén							
Tarhonya +								Petrezselymes burgonya +								Mexikói rizs +								Friss-kapros tökfőzelék +								Kenyér félbarna E+							
Tápanyag jellemzők	En:	476,0 kcal		Zs:	12,6 g			En:	331,4 kcal		Zs:	0,7 g			En:	476,7 kcal		Zs:	14,4 g			En:	301,0 kcal		Zs:	12,8 g			En:	130,4 kcal		Zs:	0,4 g						
	Tz:	1,3 g		Fe:	15,0 g			Tz:	-		Fe:	8,8 g			Tz:	1,9 g		Fe:	10,9 g			Tz:	2,4 g		Fe:	6,4 g			Tz:	0,1 g		Fe:	4,0 g						
	Sz:	72,9 g		Cu:	-			Sz:	70,2 g		Cu:	-			Sz:	76,4 g		Cu:	-			Sz:	38,6 g		Cu:	5,0 g			Sz:	26,5 g		Cu:	0,1 g						
	So:	2,1 g		Hs:	1,6 g			So:	0,4 g		Hs:	0,4 g			So:	0,7 g		Hs:	-			So:	1,5 g		Hs:	1,4 g			So:	0,6 g		Hs:	-						
Allergének glutén, tojás																zeller								tejféle, glutén								glutén, szója							
Csemege uborka +								Tartármártás +								Korpás kenyér (ebéd) +								Kenyér félbarna E+								Alma +							
Tápanyag jellemzők	En:	35,3 kcal		Zs:	0,0 g			En:	244,2 kcal		Zs:	22,9 g			En:	123,4 kcal		Zs:	0,5 g			En:	130,4 kcal		Zs:	0,4 g			En:	46,6 kcal		Zs:	0,6 g						
	Tz:	-		Fe:	0,6 g			Tz:	1,2 g		Fe:	2,4 g			Tz:	0,2 g		Fe:	4,0 g			Tz:	0,1 g		Fe:	4,0 g			Tz:	-		Fe:	0,6 g						
	Sz:	1,3 g		Cu:	0,5 g			Sz:	5,6 g		Cu:	2,6 g			Sz:	24,0 g		Cu:	0,2 g			Sz:	26,5 g		Cu:	0,1 g			Sz:	10,5 g		Cu:	-						
	So:	0,6 g		Hs:	-			So:	0,3 g		Hs:	-			So:	0,6 g		Hs:	-			So:	0,6 g		Hs:	-			So:	0,0 g		Hs:	-						
Allergének								tejféle, mustár, tojás								glutén, szója								glutén, szója															
Kenyér félbarna E+								Kenyér félbarna E+																															
Tápanyag jellemzők	En:	130,4 kcal		Zs:	0,4 g			En:	130,4 kcal		Zs:	0,4 g																											
	Tz:	0,1 g		Fe:	4,0 g			Tz:	0,1 g		Fe:	4,0 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:	-																											
Allergének glutén, szója								glutén, szója																															

Uzsonna - A

Gyümölcs joghurt +				Alma +		Kacsa-, libazsír +		Teljes kiörlésű édeskeksz +		Kockasajt +		Sajtkrém 50gr-os +		Tejszelet +							
Tápanyag jellemzők	En:	101,3 kcal	Zs: 2,3 g	En:	46,6 kcal	Zs: 0,6 g	En:	184,2 kcal	Zs: 19,8 g	En:	501,0 kcal	Zs: 239,3 g	En:	46,5 kcal	Zs: 3,5 g	En:	92,0 kcal	Zs: 7,0 g	En:	128,0 kcal	Zs: 7,2 g
	Tz:	1,5 g	Fe: 3,1 g	Tz:	-	Fe: 0,6 g	Tz:	-	Fe: 0,1 g	Tz:	118,0 g	Fe: 61,0 g	Tz:	2,3 g	Fe: 1,6 g	Tz:	4,5 g	Fe: 4,3 g	Tz:	5,4 g	Fe: 2,0 g
	Sz:	3,1 g	Cu: 15,8 g	Sz:	10,5 g	Cu: -	Sz:	-	Cu: -	Sz:	621,0 g	Cu: 232,0 g	Sz:	2,1 g	Cu: 1,2 g	Sz:	29,5 g	Cu: 2,5 g	Sz:	13,4 g	Cu: 8,1 g
	So:	0,2 g	Hs: -	So:	0,0 g	Hs: -	So:	-	Hs: -	So:	1,0 g	Hs: -	So:	0,2 g	Hs: -	So:	1,0 g	Hs: -	So:	0,2 g	Hs: -
Allergének tejféle												glutén		tejféle		tejféle		glutén, tejféle, tojás			
						Kenyér félbarna T,U+															
Tápanyag jellemzők							En:	156,5 kcal	Zs:	0,5 g											
							Tz:	0,2 g	Fe:	4,8 g											
							Sz:	31,8 g	Cu:	0,1 g											
							So:	0,8 g	Hs:	-											
Allergének				glutén, szója																	



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

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

ÉTLAP

2026. 47. hét (2026.11.16. - 2026.11.22.)

Idősek

Korcsoport: 70 év felett

2026.10.27. 9:04

4. / 4. oldal

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Vacsora - A						
Diákcsemege +	Káposztás kocka +	Vajkrém natúr +	Burgonyapaprikás kolbásszal,galuskával+	Margarin +	Májkrém 65gr +	Füstölt főtt tarja+
Tápanyag En: 193,6 kcal Zs: 17,4 g jellemzők Tz: 7,1 g Fe: 9,0 g Sz: 0,2 g Cu: 0,1 g So: 0,7 g Hs: -	En: 606,4 kcal Zs: 17,5 g Tz: 1,9 g Fe: 17,5 g Sz: 91,9 g Cu: 9,8 g So: 2,4 g Hs: 2,4 g glutén, tojás	En: 101,1 kcal Zs: 11,3 g Tz: 4,9 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: - So: 0,1 g Hs: - tejféle	En: 804,5 kcal Zs: 32,9 g Tz: 22,1 g Fe: 30,4 g Sz: 78,0 g Cu: 0,4 g So: 4,1 g Hs: 1,9 g tojás, glutén	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: - tejféle	En: 144,1 kcal Zs: 11,1 g Tz: - Fe: 8,6 g Sz: 1,3 g Cu: - So: - Hs: -	En: 128,3 kcal Zs: 11,5 g Tz: 5,4 g Fe: 22,7 g Sz: 0,7 g Cu: 0,6 g So: 4,4 g Hs: -
Allergének						
Sajtos stangli +	Kenyér félbarna R,V+	Csülök sonka +	Almapaprika savanyúság +	Párizsi felvágott (sertés) +	Kenyér félbarna R,V+	Tejszínes tormakrém +
Tápanyag En: 456,0 kcal Zs: 9,6 g jellemzők Tz: 6,2 g Fe: 16,0 g Sz: 86,4 g Cu: 13,8 g So: 2,0 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: - glutén, szója	En: 54,9 kcal Zs: 2,7 g Tz: 1,1 g Fe: 6,8 g Sz: 0,8 g Cu: 0,2 g So: 1,1 g Hs: -	En: 11,3 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 1,9 g Cu: - So: - Hs: -	En: 78,2 kcal Zs: 6,5 g Tz: 2,5 g Fe: 4,3 g Sz: 0,1 g Cu: 0,0 g So: 0,7 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: - glutén, szója	En: 108,4 kcal Zs: 7,2 g Tz: 4,7 g Fe: 1,8 g Sz: 8,7 g Cu: 0,8 g So: 0,0 g Hs: - tejféle, glutén
Allergének						
Zöldhagyma +		Kenyér félbarna R,V+	Kenyér félbarna R,V+	Kenyér félbarna R,V+	Retek kg-os +	Kenyér félbarna R,V+
Tápanyag En: 8,0 kcal Zs: 0,0 g jellemzők Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 1,2 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: - glutén, szója	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	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	En: 17,9 kcal Zs: 0,3 g Tz: - Fe: 1,6 g Sz: 1,9 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: - glutén, szója
Allergének						
SEnergia-A	2917,9kcal	3186,27kcal	2569,2kcal	3949,81kcal	2710,17kcal	2679,53kcal
SEnergia-B	1360,47kcal	1816,02kcal	921,51kcal	895,25kcal	1575,7kcal	0kcal

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