Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula
Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 50. hét (2026.12.07. - 2026.12.13.)
Elõfizetõi 'A' menü
Korcsoport: 19 - 69 év

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

2026.11.20. 14:49

Ebéd - A

	Hétfõ	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	Daragaluska leves +	**Gomba leves +**	**Csurgatott tojás leves +**	**Zöldség leves +**	**Sárgaborsó leves kolbásszal +**
Tápanyag	En: 138,9 kcal Zs: 6,0 g	En: 193,5 kcal Zs: 12,9 g	En: 150,3 kcal Zs: 6,8 g	En: 89,9 kcal Zs: 4,7 g	En: 477,3 kcal Zs: 21,8 g
jellemzõk	Tz: 0,2 g Fe: 3,8 g	Tz: 1,0 g Fe: 4,8 g	Tz: 0,8 g Fe: 6,2 g	Tz: 0,4 g Fe: 3,4 g	Tz: 18,0 g Fe: 28,2 g
	Sz: 17,2 g Cu: 0,1 g	Sz: 13,5 g Cu: 0,0 g	Sz: 15,1 g Cu: 0,7 g	Sz: 8,3 g Cu: 0,3 g	Sz: 29,3 g Cu: 0,0 g
	So: 2,4 g Hs: 1,4 g	So: 1,4 g Hs: 1,4 g	So: 1,6 g Hs: -	So: 2,3 g Hs: 1,4 g	So: 3,1 g Hs: 1,7 g
Allergének	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	tejféle, glutén	tojás, glutén, hal, szója, tejféle, zeller	zeller, glutén, tojás	glutén
	Húsgombóc +	**Parajkrémmel töltött jércemell +**	**Székely s.borda +**	**Rántott halfilé +**	**Mákos nudli+**
Tápanyag	En: 282,3 kcal Zs: 18,6 g	En: 350,1 kcal Zs: 22,5 g	En: 606,5 kcal Zs: 15,8 g	En: 499,1 kcal Zs: 12,5 g	En: 908,0 kcal Zs: 22,1 g
jellemzõk	Tz: - Fe: 15,0 g	Tz: 3,8 g Fe: 36,2 g	Tz: 0,1 g Fe: 31,9 g	Tz: 1,9 g Fe: 34,4 g	Tz: 4,0 g Fe: 22,2 g
	Sz: 11,9 g Cu: -	Sz: 3,2 g Cu: 0,4 g	Sz: 79,9 g Cu: 0,2 g	Sz: 52,8 g Cu: 0,2 g	Sz: 154,7 g Cu: 43,3 g
	So: 1,4 g Hs: 1,4 g	So: 2,5 g Hs: 1,9 g	So: 2,0 g Hs: 1,9 g	So: 2,6 g Hs: 1,4 g	So: 7,8 g Hs: 3,9 g
Allergének	tojás	tejféle	tejféle, glutén	hal, tojás, glutén	glutén
	Paradicsom mártás +	**Pirított bulgur +**	**Fõtt burgonya +**	**Párolt rizs 1/2 adag +**	**Alma +**
Tápanyag	En: 418,6 kcal Zs: 10,1 g	En: 583,0 kcal Zs: 19,8 g	En: 301,9 kcal Zs: 0,6 g	En: 328,9 kcal Zs: 9,5 g	En: 46,6 kcal Zs: 0,6 g
jellemzõk	Tz: 1,5 g Fe: 6,4 g	Tz: 2,6 g Fe: 14,8 g	Tz: - Fe: 8,0 g	Tz: 1,3 g Fe: 5,9 g	Tz: - Fe: 0,6 g
	Sz: 73,7 g Cu: 49,0 g	Sz: 92,1 g Cu: 0,1 g	Sz: 64,0 g Cu: -	Sz: 54,9 g Cu: 0,2 g	Sz: 10,5 g Cu: -
	So: 4,4 g Hs: 4,4 g	So: 1,6 g Hs: 1,4 g	So: 0,3 g Hs: 0,3 g	So: 0,9 g Hs: 0,5 g	So: 0,0 g Hs: -
Allergének	glutén	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller		zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás	
	Fõtt burgonya kocka 1/4 adag +	**Majonézes káposztasaláta +**	**Kenyér félbarna E+**	**Csõben sült brokkoli 1/2 adag+**	**Kenyér félbarna E+**
Tápanyag	En: 78,5 kcal Zs: 0,2 g	En: 191,3 kcal Zs: 16,4 g	En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g	En: 150,2 kcal Zs: 10,3 g	En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g
jellemzõk	Tz: - Fe: 2,1 g	Tz: 1,0 g Fe: 2,3 g	Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g	Tz: 0,5 g Fe: 9,9 g	Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g
	Sz: 16,6 g Cu: -	Sz: 7,5 g Cu: 1,2 g	Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g	Sz: 4,1 g Cu: -	Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g
	So: 0,1 g Hs: 0,1 g	So: 0,3 g Hs: -	So: 1,3 g Hs: -	So: 0,1 g Hs: -	So: 1,3 g Hs: -
Allergének		tejféle, mustár, tojás	glutén, szója	tojás, tejféle	glutén, szója
	Kenyér félbarna E+	**Kenyér félbarna E+**		**Kenyér félbarna E+**	
Tápanyag	En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g	En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g		En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g	
jellemzõk	Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g	Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g		Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g	
	Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g	Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g		Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g	
	So: 1,3 g Hs: -	So: 1,3 g Hs: -		So: 1,3 g Hs: -	
Allergének	glutén, szója	glutén, szója		glutén, szója	
SEnergia-A	1179,14kcal	1578,68kcal	1319,53kcal	1328,91kcal	1692,67kcal

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