**Gyulakonyha Non-profit Kft.**

5700 Gyula
Nürnbergi u. 8.

# ÉTLAP

**2026. 51. hét (2026.12.14. - 2026.12.20.)**
**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 |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Paradicsom leves betütésztával +** | **Zöldborsó leves eperlevéllel+** | **Szilva leves +** | **Brokkoli krémleves +** | **Májgaluska leves +** |
| Tápanyag | En: 280,6 kcal Zs: 6,1 g | En: 168,1 kcal Zs: 5,7 g | En: 325,1 kcal Zs: 4,6 g | En: 137,4 kcal Zs: 6,8 g | En: 161,8 kcal Zs: 8,1 g |
| jellemzõk | Tz: 0,9 g Fe: 3,5 g | Tz: 0,3 g Fe: 7,3 g | Tz: 0,9 g Fe: 3,3 g | Tz: 2,4 g Fe: 6,2 g | Tz: 0,8 g Fe: 8,2 g |
| | Sz: 51,8 g Cu: 42,4 g | Sz: 21,8 g Cu: 3,2 g | Sz: 67,8 g Cu: 40,1 g | Sz: 12,5 g Cu: 2,2 g | Sz: 13,8 g Cu: 0,2 g |
| | So: 0,5 g Hs: 0,5 g | So: 2,0 g Hs: 1,4 g | So: 0,0 g Hs: - | So: 1,8 g Hs: 1,2 g | So: 2,5 g Hs: 1,9 g |
| Allergének | glutén | zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás | tejféle, glutén | zeller, tojás, tejféle, glutén | zeller, tojás, glutén |
| | **Rántott sajt (m)+** | **Sertés pörkölt +** | **Grill csirkemell +** | **Bolognai +** | **Almás kocka (f) 140gr+** |
| Tápanyag | En: 498,2 kcal Zs: 35,0 g | En: 949,4 kcal Zs: 77,8 g | En: 141,7 kcal Zs: 4,3 g | En: 388,3 kcal Zs: 29,6 g | En: 848,4 kcal Zs: 28,9 g |
| jellemzõk | Tz: 1,9 g Fe: 17,6 g | Tz: 1,3 g Fe: 51,0 g | Tz: 0,6 g Fe: 26,1 g | Tz: 1,7 g Fe: 15,9 g | Tz: 21,6 g Fe: 11,7 g |
| | Sz: 44,8 g Cu: - | Sz: 5,0 g Cu: 0,3 g | Sz: 1,8 g Cu: 0,5 g | Sz: 12,0 g Cu: 5,5 g | Sz: 135,3 g Cu: 31,9 g |
| | So: 1,9 g Hs: - | So: 2,3 g Hs: 1,9 g | So: 2,1 g Hs: 1,0 g | So: 2,6 g Hs: 1,9 g | So: 0,9 g Hs: - |
| Allergének | glutén, tejféle, tojás | | glutén, tojás, zeller | glutén | glutén, tejféle, tojás |
| | **Párolt rizs +** | **Tarhonya +** | **Párolt rizs +** | **Spagetti+** | **Kenyér félbarna E+** |
| Tápanyag | En: 545,0 kcal Zs: 14,3 g | En: 397,4 kcal Zs: 11,9 g | En: 545,0 kcal Zs: 14,3 g | En: 447,1 kcal Zs: 3,2 g | En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g |
| jellemzõk | Tz: 2,0 g Fe: 10,0 g | Tz: 1,3 g Fe: 12,0 g | Tz: 2,0 g Fe: 10,0 g | Tz: 0,4 g Fe: 16,8 g | Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g |
| | Sz: 93,8 g Cu: 0,1 g | Sz: 58,3 g Cu: - | Sz: 93,8 g Cu: 0,1 g | Sz: 87,6 g Cu: 5,4 g | Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g |
| | So: 1,3 g Hs: 1,0 g | So: 2,0 g Hs: 1,6 g | So: 1,3 g Hs: 1,0 g | So: 0,4 g Hs: 0,3 g | So: 1,3 g Hs: - |
| Allergének | glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller | glutén, tojás | glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller | glutén, tojás | glutén, szója |
| | **Tartármártás +** | **Dinnye savanyú +** | **Sült tök +** | **Sajt reszelt +** | |
| Tápanyag | En: 247,3 kcal Zs: 23,0 g | En: 22,6 kcal Zs: - | En: 180,0 kcal Zs: 0,4 g | En: 116,2 kcal Zs: 9,3 g | |
| jellemzõk | Tz: 1,2 g Fe: 2,5 g | Tz: - Fe: 0,4 g | Tz: - Fe: 4,0 g | Tz: 0,8 g Fe: 7,4 g | |
| | Sz: 6,2 g Cu: 3,2 g | Sz: 5,7 g Cu: - | Sz: 46,4 g Cu: - | Sz: 0,8 g Cu: 0,2 g | |
| | So: 0,3 g Hs: - | So: - Hs: - | So: - Hs: - | So: 0,3 g Hs: - | |
| Allergének | tejféle, mustár, tojás | | | tejféle | |
| | **Kenyér félbarna E+** | **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 | 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 | 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 | Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g | |
| | So: 1,3 g Hs: - | So: 1,3 g Hs: - | So: 1,3 g Hs: - | So: 1,3 g Hs: - | |
| Allergének | glutén, szója | glutén, szója | glutén, szója | glutén, szója | |
| | **Mandarin +** | | | | |
| Tápanyag | En: 31,6 kcal Zs: 0,6 g | | | | |
| jellemzõk | Tz: - Fe: 0,5 g | | | | |
| | Sz: 6,9 g Cu: - | | | | |
| | So: - Hs: - | | | | |
| Allergének | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| SEnergia-A | 1863,5kcal | 1798,4kcal | 1452,62kcal | 1349,8kcal | 1271,05kcal |

**Gyulakonyha Non-profit Kft.**

5700 Gyula
Nürnbergi u. 8.

# ÉTLAP

**2026. 51. hét (2026.12.14. - 2026.12.20.)**
**Elõfizetõi 'A' menü**
**Korcsoport: 19 - 69 év**

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



| Hétfõ | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|---|---|---|---|---|

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