Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula
Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

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

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

2026.11.20. 14:51

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
	Sült virsli +	**Bolognai +**	**Sült csirkecomb +**	**Mustáros-mézes csirkemell +**	**Csoki krémmel töltött gombóc +**
Tápanyag	En: 373,6 kcal Zs: 34,0 g	En: 388,3 kcal Zs: 29,6 g	En: 364,3 kcal Zs: 25,9 g	En: 192,3 kcal Zs: 6,4 g	En: 703,5 kcal Zs: 23,1 g
jellemzõk	Tz: 12,2 g Fe: 14,4 g	Tz: 1,7 g Fe: 15,9 g	Tz: 6,2 g Fe: 30,3 g	Tz: 0,8 g Fe: 27,5 g	Tz: 4,0 g Fe: 22,0 g
	Sz: 2,5 g Cu: 0,6 g	Sz: 12,0 g Cu: 5,5 g	Sz: 2,4 g Cu: 1,3 g	Sz: 12,0 g Cu: 2,1 g	Sz: 102,2 g Cu: 28,0 g
	So: 2,5 g Hs: -	So: 2,6 g Hs: 1,9 g	So: 3,1 g Hs: 1,4 g	So: 1,3 g Hs: 1,0 g	So: 3,0 g Hs: 0,2 g
Allergének		glutén	glutén, tojás, zeller	mustár, tejféle	glutén, tejféle, tojás
	Finomfõzelék +	**Spagetti+**	**Vegyesköret +**	**Burgonyapüré +**	**Kenyér félbarna E+**
Tápanyag	En: 350,4 kcal Zs: 15,5 g	En: 447,1 kcal Zs: 3,2 g	En: 508,1 kcal Zs: 14,6 g	En: 390,9 kcal Zs: 15,1 g	En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g
jellemzõk	Tz: 2,0 g Fe: 8,5 g	Tz: 0,4 g Fe: 16,8 g	Tz: 1,9 g Fe: 12,8 g	Tz: 5,9 g Fe: 8,7 g	Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g
	Sz: 44,2 g Cu: 11,8 g	Sz: 87,6 g Cu: 5,4 g	Sz: 82,3 g Cu: 0,3 g	Sz: 53,8 g Cu: 3,8 g	Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g
	So: 3,3 g Hs: 3,3 g	So: 0,4 g Hs: 0,3 g	So: 0,8 g Hs: -	So: 0,5 g Hs: 0,5 g	So: 1,3 g Hs: -
Allergének	glutén, tejféle	glutén, tojás	zeller	tejféle	glutén, szója
	Kenyér félbarna E+	**Sajt reszelt +**	**Õszibarack befõtt +**	**Kenyér félbarna E+**	
Tápanyag	En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g	En: 116,2 kcal Zs: 9,3 g	En: 40,5 kcal Zs: 0,0 g	En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g	
jellemzõk	Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g	Tz: 0,8 g Fe: 7,4 g	Tz: - Fe: 0,3 g	Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g	
	Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g	Sz: 0,8 g Cu: 0,2 g	Sz: 10,9 g Cu: 9,9 g	Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g	
	So: 1,3 g Hs: -	So: 0,3 g Hs: -	So: - Hs: -	So: 1,3 g Hs: -	
Allergének	glutén, szója	tejféle		glutén, szója	
		Kenyér félbarna E+	**Kenyér félbarna E+**	**Cékla saláta +**	
Tápanyag		En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g	En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g	En: - Zs: -	
jellemzõk		Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g	Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g	Tz: - Fe: -	
		Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g	Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g	Sz: - Cu: -	
		So: 1,3 g Hs: -	So: 1,3 g Hs: -	So: - Hs: -	
Allergének		glutén, szója	glutén, szója		
SEnergia-A	1123,73kcal	1405,83kcal	1324,12kcal	933,83kcal	1441,64kcal

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