Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula
Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 51. hét (2026.12.14. - 2026.12.20.)
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
	Paradicsom leves betütésztával +	**Zöldborsó leves eperlevéllel+**	**Szilva leves +**	**Brokkoli krémleves +**	**Májgaluska leves +**
Tápanyag jellemzõk	En: 280,6 kcal Zs: 6,1 g Tz: 0,9 g Fe: 3,5 g Sz: 51,8 g Cu: 42,4 g So: 0,5 g Hs: 0,5 g	En: 168,1 kcal Zs: 5,7 g Tz: 0,3 g Fe: 7,3 g Sz: 21,8 g Cu: 3,2 g So: 2,0 g Hs: 1,4 g	En: 325,1 kcal Zs: 4,6 g Tz: 0,9 g Fe: 3,3 g Sz: 67,8 g Cu: 40,1 g So: 0,0 g Hs: -	En: 137,4 kcal Zs: 6,8 g Tz: 2,4 g Fe: 6,2 g Sz: 12,5 g Cu: 2,2 g So: 1,8 g Hs: 1,2 g	En: 161,8 kcal Zs: 8,1 g Tz: 0,8 g Fe: 8,2 g Sz: 13,8 g Cu: 0,2 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 csirkemellfilé+	**Nemzeti szelet +**	**Gyros tál +**	**Sajtos halfilé +**	**Tejbedara +**
Tápanyag jellemzõk	En: 320,6 kcal Zs: 8,2 g Tz: 0,3 g Fe: 28,2 g Sz: 34,0 g Cu: 0,1 g So: 2,5 g Hs: 1,9 g	En: 253,8 kcal Zs: 11,8 g Tz: 0,1 g Fe: 21,2 g Sz: 13,6 g Cu: 3,2 g So: 2,4 g Hs: 1,9 g	En: 518,8 kcal Zs: 16,9 g Tz: 3,3 g Fe: 42,6 g Sz: 50,1 g Cu: 4,7 g So: 1,4 g Hs: -	En: 314,3 kcal Zs: 18,2 g Tz: 3,7 g Fe: 29,4 g Sz: 0,9 g Cu: 0,2 g So: 2,5 g Hs: 1,9 g	En: 563,8 kcal Zs: 12,8 g Tz: 0,3 g Fe: 19,7 g Sz: 89,8 g Cu: 52,7 g So: 2,2 g Hs: 2,2 g
Allergének	tojás, glutén	tejféle, glutén	glutén, tejféle	hal, tejféle	tejféle, glutén
	Burgonyapüré +	**Rövidcsõ tészta +**	**Mandarin +**	**Kukoricás rizs +**	**Kakaó szórat +**
Tápanyag jellemzõk	En: 390,9 kcal Zs: 15,1 g Tz: 5,9 g Fe: 8,7 g Sz: 53,8 g Cu: 3,8 g So: 0,5 g Hs: 0,5 g	En: 419,0 kcal Zs: 7,8 g Tz: 1,2 g Fe: 14,0 g Sz: 73,0 g Cu: 4,5 g So: 0,3 g Hs: 0,2 g	En: 31,6 kcal Zs: 0,6 g Tz: - Fe: 0,5 g Sz: 6,9 g Cu: - So: - Hs: -	En: 454,5 kcal Zs: 9,8 g Tz: 1,3 g Fe: 12,1 g Sz: 78,8 g Cu: - So: 2,4 g Hs: 2,4 g	En: 75,8 kcal Zs: 0,7 g Tz: 0,3 g Fe: 0,8 g Sz: 16,0 g Cu: 15,6 g So: 0,0 g Hs: -
Allergének	tejféle	glutén, tojás			glutén
	Friss káposzta saláta +	**Kenyér félbarna E+**		**Tartármártás +**	**Kenyér félbarna E+**
Tápanyag jellemzõk	En: 77,9 kcal Zs: 0,2 g Tz: - Fe: 1,7 g Sz: 17,0 g Cu: 10,8 g 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: -		En: 247,3 kcal Zs: 23,0 g Tz: 1,2 g Fe: 2,5 g Sz: 6,2 g Cu: 3,2 g So: 0,3 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: -
Allergének		glutén, szója		tejféle, mustár, tojás	glutén, szója
	Kenyér félbarna E+			**Kenyér félbarna E+**	
Tápanyag jellemzõk	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: -			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: -	
Allergének	glutén, szója			glutén, szója	
SEnergia-A	1330,79kcal	1101,78kcal	875,5kcal	1414,33kcal	1062,25kcal

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