Reggeli - A

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	Tea +	**Tejeskávé +**	**Tea +**	**Tea +**	**Kakaó +**
Tápanyag jellemzõk	En: 81,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 20,2 g Cu: 19,6 g So: - Hs: -	En: 256,6 kcal Zs: 9,2 g Tz: - Fe: 11,2 g Sz: 30,5 g Cu: 30,2 g So: - Hs: -	En: 81,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 20,2 g Cu: 19,6 g So: - Hs: -	En: 81,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 20,2 g Cu: 19,6 g So: - Hs: -	En: 274,6 kcal Zs: 9,8 g Tz: - Fe: 12,3 g Sz: 33,0 g Cu: 32,2 g So: - Hs: -
Allergének		glutén, tejféle			glutén, tejféle
	Felvágott májusi csemege+	**Szalámi (Ausztria) +**	**Felvágott csülök sonka +**	**Tojáskrém +**	**Vajkrém magyaros +**
Tápanyag jellemzõk	En: 88,8 kcal Zs: 7,1 g Tz: 7,1 g Fe: 4,2 g Sz: 1,9 g Cu: 0,2 g So: 1,1 g Hs: -	En: 185,4 kcal Zs: 17,2 g Tz: 6,3 g Fe: 7,0 g Sz: 0,5 g Cu: 0,2 g So: 1,2 g Hs: -	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: 132,6 kcal Zs: 12,8 g Tz: 4,5 g Fe: 3,8 g Sz: 0,6 g Cu: 0,3 g So: 0,2 g Hs: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: -
Allergének	glutén, szója			tojás, mustár, tejféle	tejféle
	Szundi +	**Kenyér félbarna R,V+**	**Margarin +**	**Magvas kenyér R,V +**	**Retek kg-os +**
Tápanyag jellemzõk	En: 295,9 kcal Zs: 2,8 g Tz: 1,4 g Fe: 8,9 g Sz: 58,3 g Cu: 2,5 g So: 0,6 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: -	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: -	En: 155,9 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,2 g Fe: 4,9 g Sz: 30,6 g Cu: 0,1 g So: 1,2 g Hs: -	En: 17,9 kcal Zs: 0,3 g Tz: - Fe: 1,6 g Sz: 1,9 g Cu: - So: - Hs: -
Allergének	glutén, szezámmag, tejféle	glutén, szója	tejféle	glutén, szezámmag, szója	
		Retek hónapos +	**Kenyér félbarna R,V+**		**Kenyér félbarna R,V+**
Tápanyag jellemzõk		En: 4,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 0,7 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: -		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

Tízórai - A

	Tejeskávé +	Tej +	Tea +	Gyümölcs joghurt barackos házi+	Tej +
Tápanyag jellemzõk	En: 256,6 kcal Zs: 9,2 g Tz: - Fe: 11,2 g Sz: 30,5 g Cu: 30,2 g So: - Hs: -	En: 204,6 kcal Zs: 9,2 g Tz: - Fe: 11,2 g Sz: 17,5 g Cu: 17,5 g So: - Hs: -	En: 81,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 20,2 g Cu: 19,6 g So: - Hs: -	En: 250,8 kcal Zs: 7,5 g Tz: 5,3 g Fe: 8,2 g Sz: 38,6 g Cu: 37,1 g So: 0,3 g Hs: -	En: 204,6 kcal Zs: 9,2 g Tz: - Fe: 11,2 g Sz: 17,5 g Cu: 17,5 g So: - Hs: -
Allergének	glutén, tejféle	tejféle		tejféle	tejféle
	Szundi +	**Vajkrém magyaros +**	**Sajtkrém házi +**	**Korpovit keksz +**	**Kalács (tízórai)+**
Tápanyag jellemzõk	En: 295,9 kcal Zs: 2,8 g Tz: 1,4 g Fe: 8,9 g Sz: 58,3 g Cu: 2,5 g So: 0,6 g Hs: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: -	En: 141,8 kcal Zs: 14,1 g Tz: 4,9 g Fe: 3,8 g Sz: 0,5 g Cu: 0,1 g So: 0,2 g Hs: -	En: 70,5 kcal Zs: 2,0 g Tz: 0,8 g Fe: 1,6 g Sz: 10,9 g Cu: - So: 0,2 g Hs: -	En: 157,6 kcal Zs: 3,1 g Tz: 1,6 g Fe: 4,0 g Sz: 27,5 g Cu: 3,8 g So: 0,4 g Hs: -
Allergének	glutén, szezámmag, tejféle	tejféle	tejféle	glutén, szezámmag, tejféle, tojás	glutén, tejféle, tojás

	Hétfõ	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A					
		Kenyér félbarna T,U+	**Graham kenyér T,U+**		
Tápanyag jellemzõk		En: 203,4 kcal Zs: 0,6 g Tz: 0,2 g Fe: 6,2 g Sz: 41,3 g Cu: 0,2 g So: 1,0 g Hs: -	En: 282,9 kcal Zs: 2,0 g Tz: 2,0 g Fe: 10,1 g Sz: 49,2 g Cu: 0,2 g So: 1,8 g Hs: -		
Allergének		glutén, szója	glutén		
Ebéd - A					
	Daragaluska leves +	**Gomba leves +**	**Csurgatott tojás leves +**	**Zöldség leves +**	**Sárgaborsó leves kolbásszal +**
Tápanyag jellemzõk	En: 126,8 kcal Zs: 5,2 g Tz: 0,2 g Fe: 3,6 g Sz: 16,2 g Cu: 0,1 g So: 1,9 g Hs: 1,0 g	En: 193,5 kcal Zs: 12,9 g Tz: 1,0 g Fe: 4,8 g Sz: 13,5 g Cu: 0,0 g So: 1,4 g Hs: 1,4 g	En: 141,3 kcal Zs: 6,4 g Tz: 0,7 g Fe: 5,9 g Sz: 14,2 g Cu: 0,5 g So: 0,9 g Hs: -	En: 85,6 kcal Zs: 4,7 g Tz: 0,4 g Fe: 3,2 g Sz: 7,5 g Cu: 0,2 g So: 2,0 g Hs: 1,4 g	En: 467,9 kcal Zs: 21,8 g Tz: 17,9 g Fe: 27,9 g Sz: 27,4 g Cu: 0,0 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 jellemzõk	En: 277,5 kcal Zs: 18,6 g Tz: - Fe: 14,8 g Sz: 11,2 g Cu: - So: 1,4 g Hs: 1,4 g	En: 331,3 kcal Zs: 22,3 g Tz: 3,7 g Fe: 31,8 g Sz: 3,0 g Cu: 0,4 g So: 2,5 g Hs: 1,9 g	En: 556,0 kcal Zs: 14,9 g Tz: 0,1 g Fe: 28,9 g Sz: 72,6 g Cu: 0,1 g So: 2,0 g Hs: 1,9 g	En: 400,6 kcal Zs: 11,6 g Tz: 1,4 g Fe: 26,6 g Sz: 40,0 g Cu: 0,1 g So: 2,4 g Hs: 1,4 g	En: 871,4 kcal Zs: 20,2 g Tz: 3,8 g Fe: 22,2 g Sz: 149,8 g Cu: 38,4 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 jellemzõk	En: 358,6 kcal Zs: 10,1 g Tz: 1,5 g Fe: 6,4 g Sz: 58,7 g Cu: 34,3 g So: 4,4 g Hs: 4,4 g	En: 508,4 kcal Zs: 11,5 g Tz: 1,4 g Fe: 14,8 g Sz: 92,1 g Cu: 0,1 g So: 1,6 g Hs: 1,4 g	En: 241,5 kcal Zs: 0,5 g Tz: - Fe: 6,4 g Sz: 51,2 g Cu: - So: 0,2 g Hs: 0,2 g	En: 328,9 kcal Zs: 9,5 g Tz: 1,3 g Fe: 5,9 g Sz: 54,9 g Cu: 0,2 g So: 0,9 g Hs: 0,5 g	En: 46,6 kcal Zs: 0,6 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 10,5 g Cu: - 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 jellemzõk	En: 60,4 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 1,6 g Sz: 12,8 g Cu: - So: 0,1 g Hs: 0,1 g	En: 189,4 kcal Zs: 16,4 g Tz: 1,0 g Fe: 2,3 g Sz: 7,1 g Cu: 1,2 g So: 0,3 g Hs: -	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: -	En: 150,2 kcal Zs: 10,3 g Tz: 0,5 g Fe: 9,9 g Sz: 4,1 g Cu: - So: 0,1 g Hs: -	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: -
Allergének		tejféle, mustár, tojás	glutén, szója	tojás, tejféle	glutén, szója
	Kenyér félbarna E+	**Kenyér félbarna E+**		**Kenyér félbarna E+**	
Tápanyag jellemzõk	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: -	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: -		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: -	
Allergének	glutén, szója	glutén, szója		glutén, szója	
Ebéd - B					

Ebéd - B

	Hétfõ	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	Daragaluska leves +	**Gomba leves +**	**Csurgatott tojás leves +**	**Zöldség leves +**	**Sárgaborsó leves kolbásszal +**
Tápanyag jellemzõk	En: 126,8 kcal Zs: 5,2 g Tz: 0,2 g Fe: 3,6 g Sz: 16,2 g Cu: 0,1 g So: 1,9 g Hs: 1,0 g	En: 193,5 kcal Zs: 12,9 g Tz: 1,0 g Fe: 4,8 g Sz: 13,5 g Cu: 0,0 g So: 1,4 g Hs: 1,4 g	En: 141,3 kcal Zs: 6,4 g Tz: 0,7 g Fe: 5,9 g Sz: 14,2 g Cu: 0,5 g So: 0,9 g Hs: -	En: 85,6 kcal Zs: 4,7 g Tz: 0,4 g Fe: 3,2 g Sz: 7,5 g Cu: 0,2 g So: 2,0 g Hs: 1,4 g	En: 467,9 kcal Zs: 21,8 g Tz: 17,9 g Fe: 27,9 g Sz: 27,4 g Cu: 0,0 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 jellemzõk	En: 373,6 kcal Zs: 34,0 g Tz: 12,2 g Fe: 14,4 g Sz: 2,5 g Cu: 0,6 g So: 2,5 g Hs: -	En: 340,1 kcal Zs: 26,9 g Tz: 1,6 g Fe: 13,6 g Sz: 8,7 g Cu: 4,3 g So: 2,4 g Hs: 1,9 g	En: 248,2 kcal Zs: 17,6 g Tz: 4,2 g Fe: 20,6 g Sz: 1,7 g Cu: 0,9 g So: 2,7 g Hs: 1,4 g	En: 182,9 kcal Zs: 6,3 g Tz: 0,7 g Fe: 25,3 g Sz: 11,9 g Cu: 2,1 g So: 1,3 g Hs: 1,0 g	En: 587,3 kcal Zs: 17,8 g Tz: 3,2 g Fe: 18,8 g Sz: 88,2 g Cu: 23,5 g So: 2,6 g Hs: 0,2 g
Allergének		glutén	glutén, tojás, zeller	mustár, tejféle	glutén, tejféle, tojás
	Finomfõzelék +	**Spagetti+**	**Vegyesköret +**	**Burgonyapüré +**	**Kenyér félbarna E+**
Tápanyag jellemzõk	En: 350,4 kcal Zs: 15,5 g Tz: 2,0 g Fe: 8,5 g Sz: 44,2 g Cu: 11,8 g So: 3,3 g Hs: 3,3 g	En: 447,1 kcal Zs: 3,2 g Tz: 0,4 g Fe: 16,8 g Sz: 87,6 g Cu: 5,4 g So: 0,4 g Hs: 0,3 g	En: 473,6 kcal Zs: 14,5 g Tz: 1,9 g Fe: 12,0 g Sz: 74,5 g Cu: 0,3 g So: 0,8 g Hs: -	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: 0,3 g Hs: 0,3 g	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: -
Allergének	glutén, tejféle	glutén, tojás	zeller	tejféle	glutén, szója
	Kenyér félbarna E+	**Sajt reszelt +**	**Õszibarack befõtt +**	**Kenyér félbarna E+**	
Tápanyag jellemzõk	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: -	En: 116,2 kcal Zs: 9,3 g Tz: 0,8 g Fe: 7,4 g Sz: 0,8 g Cu: 0,2 g So: 0,3 g Hs: -	En: 40,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,3 g Sz: 10,9 g Cu: 9,9 g So: - Hs: -	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: -	
Allergének	glutén, szója	tejféle		glutén, szója	
		Kenyér félbarna E+	**Kenyér félbarna E+**	**Cékla saláta +**	
Tápanyag jellemzõk		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: -	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: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: -	
Allergének		glutén, szója	glutén, szója		

Uzsonna - A

	Margarin snidlinges +	Joghurt poharas natúr +	Kakaós csiga +	Méz mini (tízórai)+	Halpástétom +
Tápanyag jellemzõk	En: 32,4 kcal Zs: 3,6 g Tz: 1,1 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,1 g Hs: -	En: 85,5 kcal Zs: 4,5 g Tz: 3,1 g Fe: 4,8 g Sz: 6,6 g Cu: 6,3 g So: 0,1 g Hs: -	En: 255,1 kcal Zs: 10,4 g Tz: 5,5 g Fe: 4,1 g Sz: 34,8 g Cu: 14,4 g So: 0,5 g Hs: -	En: 65,1 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 16,2 g Cu: - So: - Hs: -	En: 242,8 kcal Zs: 69,1 g Tz: 1,1 g Fe: 14,7 g Sz: 1,4 g Cu: 0,7 g So: 0,2 g Hs: -
Allergének		tejféle	glutén, tejféle, tojás		hal, tojás, mustár, tejféle

	Hétfõ	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Uzsonna - A					
	Korpás kenyér (tizó,uzs) +	**Kifli (tönkölyös)+**		**Vaj +**	**Korpás kenyér (tizó,uzs) +**
Tápanyag jellemzõk	En: 148,0 kcal Zs: 0,6 g Tz: 0,2 g Fe: 4,7 g Sz: 28,8 g Cu: 0,2 g So: 0,8 g Hs: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: -		En: 149,2 kcal Zs: 16,4 g Tz: 11,6 g Fe: 0,2 g Sz: 0,2 g Cu: 0,1 g So: - Hs: -	En: 148,0 kcal Zs: 0,6 g Tz: 0,2 g Fe: 4,7 g Sz: 28,8 g Cu: 0,2 g So: 0,8 g Hs: -
Allergének	glutén, szója	glutén		tejféle	glutén, szója
				Kenyér félbarna T,U+	
Tápanyag jellemzõk				En: 203,4 kcal Zs: 0,6 g Tz: 0,2 g Fe: 6,2 g Sz: 41,3 g Cu: 0,2 g So: 1,0 g Hs: -	
Allergének				glutén, szója	
Vacsora - A					
	Tea +	**Burgonyapaprikás virslivelgaluskával +**	**Tej +**	**Tea +**	
Tápanyag jellemzõk	En: 81,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 20,2 g Cu: 19,6 g So: - Hs: -	En: 612,3 kcal Zs: 25,8 g Tz: 7,1 g Fe: 18,9 g Sz: 73,8 g Cu: 0,5 g So: 3,2 g Hs: 1,9 g	En: 204,6 kcal Zs: 9,2 g Tz: - Fe: 11,2 g Sz: 17,5 g Cu: 17,5 g So: - Hs: -	En: 81,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 20,2 g Cu: 19,6 g So: - Hs: -	
Allergének		tojás, glutén, szója	tejféle		
	Kenõmájas +	**Kenyér félbarna R,V+**	**Füstölt fõtt tarja+**	**Péklángos +**	
Tápanyag jellemzõk	En: 195,0 kcal Zs: 16,6 g Tz: - Fe: 9,5 g Sz: 0,2 g Cu: - So: 1,6 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: -	En: 85,5 kcal Zs: 7,7 g Tz: 3,6 g Fe: 15,1 g Sz: 0,5 g Cu: 0,4 g So: 2,9 g Hs: -	En: 434,6 kcal Zs: 26,5 g Tz: 2,7 g Fe: 15,5 g Sz: 31,9 g Cu: 0,9 g So: 1,9 g Hs: -	
Allergének		glutén, szója		tejféle, glutén, szója	
	Zsemle R,V+	**Almapaprika savanyúság +**	**Retek kg-os +**		
Tápanyag jellemzõk	En: 267,5 kcal Zs: 2,0 g Tz: 1,0 g Fe: 7,6 g Sz: 52,0 g Cu: 0,9 g So: 1,5 g Hs: -	En: 11,3 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 1,9 g Cu: - So: - Hs: -	En: 17,9 kcal Zs: 0,3 g Tz: - Fe: 1,6 g Sz: 1,9 g Cu: - So: - Hs: -		
Allergének	glutén				
	Zöldpaprika kg +		**Zsemle R,V+**		
Tápanyag jellemzõk	En: 8,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,5 g Sz: 1,2 g Cu: - So: - Hs: -		En: 267,5 kcal Zs: 2,0 g Tz: 1,0 g Fe: 7,6 g Sz: 52,0 g Cu: 0,9 g So: 1,5 g Hs: -		
Allergének			glutén		

SEnergia-A	2704,86kcal	3438,22kcal	2914,7kcal	2720,72kcal	2822,75kcal

Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula
Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 50. hét (2026.12.07. - 2026.12.13.)
Középiskola
Korcsoport: 15 - 18 év

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

2026.11.20. 14:55

	Hétfõ	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
SEnergia-B	981,23kcal	1227,26kcal	1034,06kcal	830,73kcal	1185,61kcal

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