Reggeli - A

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	Tejeskávé +	**Tea +**	**Kakaó +**	**Tea +**	**Tea +**
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: 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: -	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: -
Allergének	glutén, tejféle		glutén, tejféle		
	Briós +	**Szalámi (Ausztria) +**	**Kacsa-, libazsír +**	**Zala felvágott +**	**Kenõmájas +**
Tápanyag jellemzõk	En: 186,3 kcal Zs: 3,6 g Tz: 1,9 g Fe: 4,6 g Sz: 32,4 g Cu: 5,2 g So: 0,5 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: 184,2 kcal Zs: 19,8 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: - Cu: - So: - Hs: -	En: 99,5 kcal Zs: 8,3 g Tz: 3,4 g Fe: 5,6 g Sz: 0,7 g Cu: 0,0 g So: 0,4 g Hs: -	En: 195,0 kcal Zs: 16,6 g Tz: - Fe: 9,5 g Sz: 0,2 g Cu: - So: 1,6 g Hs: -
Allergének	glutén, tejféle, tojás			szója	
		Margarin +	**Kenyér félbarna R,V+**	**Margarin olivás +**	**Kenyér félbarna R,V+**
Tápanyag jellemzõk		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: 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: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - 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: -
Allergének		tejféle	glutén, szója		glutén, szója
		Kenyér félbarna R,V+	**Zöldhagyma +**	**Korpás kenyér (reggeli, vacsora) +**	**Retek hónapos +**
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: 8,0 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 1,2 g Cu: - So: - Hs: -	En: 246,7 kcal Zs: 1,0 g Tz: 0,4 g Fe: 7,9 g Sz: 48,0 g Cu: 0,4 g So: 1,3 g Hs: -	En: 4,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 0,7 g Cu: - So: - Hs: -
Allergének		glutén, szója		glutén, szója	

Tízórai - A

	Tea +	Tej +	Tejeskávé +	Tej +	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: 204,6 kcal Zs: 9,2 g Tz: - Fe: 11,2 g Sz: 17,5 g Cu: 17,5 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: 204,6 kcal Zs: 9,2 g Tz: - Fe: 11,2 g Sz: 17,5 g Cu: 17,5 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		tejféle	glutén, tejféle	tejféle	glutén, tejféle
	Vajkrém natúr +	**Sajtkrém házi +**	**Szundi +**	**Méz mini (tízórai)+**	**Kalács (tízórai)+**
Tápanyag jellemzõk	En: 96,3 kcal Zs: 10,8 g Tz: 4,7 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: - So: 0,1 g 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: 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: 65,1 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 16,2 g Cu: - So: - 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	tejféle	tejféle	glutén, szezámmag, tejféle		glutén, tejféle, tojás

	Hétfõ	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A					
	Korpás kenyér (tizó,uzs) +	**Korpás kenyér (tizó,uzs) +**		**Vaj +**	
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: 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: 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: -	
Allergének	glutén, szója	glutén, szója		tejféle	
		Zöldpaprika kg +		**Kenyér félbarna T,U+**	
Tápanyag jellemzõk		En: 8,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,5 g Sz: 1,2 g Cu: - So: - Hs: -		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	
Ebéd - A					
	Paradicsom leves betütésztával +	**Zöldborsó leves eperlevéllel+**	**Szilva leves +**	**Brokkoli krémleves +**	**Májgaluska leves +**
Tápanyag jellemzõk	En: 207,9 kcal Zs: 2,9 g Tz: 0,4 g Fe: 3,3 g Sz: 41,2 g Cu: 33,6 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: 257,8 kcal Zs: 4,6 g Tz: 0,9 g Fe: 2,9 g Sz: 51,5 g Cu: 26,4 g So: 0,0 g Hs: -	En: 136,9 kcal Zs: 6,8 g Tz: 2,4 g Fe: 6,2 g Sz: 12,4 g Cu: 2,1 g So: 1,6 g Hs: 1,2 g	En: 153,8 kcal Zs: 7,4 g Tz: 0,7 g Fe: 7,3 g Sz: 14,3 g Cu: 0,2 g So: 2,0 g Hs: 1,4 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 jellemzõk	En: 498,2 kcal Zs: 35,0 g Tz: 1,9 g Fe: 17,6 g Sz: 44,8 g Cu: - So: 1,9 g Hs: -	En: 462,1 kcal Zs: 39,0 g Tz: 1,3 g Fe: 22,3 g Sz: 2,6 g Cu: 0,2 g So: 2,3 g Hs: 1,9 g	En: 137,5 kcal Zs: 3,9 g Tz: 0,6 g Fe: 26,1 g Sz: 1,8 g Cu: 0,5 g So: 2,0 g Hs: 0,8 g	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: 848,4 kcal Zs: 28,9 g Tz: 21,6 g Fe: 11,7 g Sz: 135,3 g Cu: 31,9 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 jellemzõk	En: 434,6 kcal Zs: 9,7 g Tz: 1,3 g Fe: 8,4 g Sz: 78,3 g Cu: 0,1 g So: 1,3 g Hs: 1,0 g	En: 476,0 kcal Zs: 12,6 g Tz: 1,3 g Fe: 15,0 g Sz: 72,9 g Cu: - So: 2,1 g Hs: 1,6 g	En: 434,6 kcal Zs: 9,7 g Tz: 1,3 g Fe: 8,4 g Sz: 78,3 g Cu: 0,1 g So: 1,3 g Hs: 1,0 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: 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, 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 jellemzõk	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: 22,6 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 5,7 g Cu: - So: - Hs: -	En: 180,0 kcal Zs: 0,4 g Tz: - Fe: 4,0 g Sz: 46,4 g Cu: - So: - 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: -	
Allergének	tejféle, mustár, tojás			tejféle	

Ebéd - A

	Hétfõ	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	Kenyér félbarna E+	**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: -	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	glutén, szója	
	Mandarin +				
Tápanyag jellemzõk	En: 31,6 kcal Zs: 0,6 g Tz: - Fe: 0,5 g Sz: 6,9 g Cu: - So: - Hs: -				
Allergének					

Ebéd - B

	Paradicsom leves betütésztával +	**Zöldborsó leves eperlevéllel+**	**Szilva leves +**	**Brokkoli krémleves +**	**Májgaluska leves +**
Tápanyag jellemzõk	En: 207,9 kcal Zs: 2,9 g Tz: 0,4 g Fe: 3,3 g Sz: 41,2 g Cu: 33,6 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: 257,8 kcal Zs: 4,6 g Tz: 0,9 g Fe: 2,9 g Sz: 51,5 g Cu: 26,4 g So: 0,0 g Hs: -	En: 136,9 kcal Zs: 6,8 g Tz: 2,4 g Fe: 6,2 g Sz: 12,4 g Cu: 2,1 g So: 1,6 g Hs: 1,2 g	En: 153,8 kcal Zs: 7,4 g Tz: 0,7 g Fe: 7,3 g Sz: 14,3 g Cu: 0,2 g So: 2,0 g Hs: 1,4 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: 290,2 kcal Zs: 7,3 g Tz: 0,3 g Fe: 25,6 g Sz: 30,9 g Cu: 0,1 g So: 2,0 g Hs: 1,4 g	En: 232,4 kcal Zs: 10,5 g Tz: 0,1 g Fe: 19,1 g Sz: 13,3 g Cu: 3,1 g So: 2,3 g Hs: 1,9 g	En: 500,0 kcal Zs: 16,6 g Tz: 3,2 g Fe: 38,3 g Sz: 49,9 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: 2,1 g Hs: 1,4 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: 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: 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: 66,7 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 1,1 g Sz: 15,0 g Cu: 10,8 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: -		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: 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, mustár, tojás	glutén, szója

	Hétfõ	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - B					
	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: -	
Allergének	glutén, szója			glutén, szója	
Uzsonna - A					
	Gyümölcs joghurt +	**Lekváros kifli +**	**Halpástétom +**	**Fahéjas csiga +**	**Kockasajt +**
Tápanyag jellemzõk	En: 101,3 kcal Zs: 2,3 g Tz: 1,5 g Fe: 3,1 g Sz: 3,1 g Cu: 15,8 g So: 0,2 g Hs: -	En: 500,6 kcal Zs: 8,0 g Tz: 4,3 g Fe: 10,4 g Sz: 91,2 g Cu: 30,4 g So: 1,2 g 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: -	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: 46,5 kcal Zs: 3,5 g Tz: 2,3 g Fe: 1,6 g Sz: 2,1 g Cu: 1,2 g So: 0,2 g Hs: -
Allergének	tejféle	glutén, tejféle, tojás	hal, tojás, mustár, tejféle	glutén, tejféle, tojás	tejféle
	Vajas kifli +		**Korpás kenyér (tizó,uzs) +**		**Diákrúd +**
Tápanyag jellemzõk	En: 236,9 kcal Zs: 3,5 g Tz: 1,9 g Fe: 7,2 g Sz: 47,2 g Cu: 1,8 g So: 1,0 g 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: -		En: 126,6 kcal Zs: 1,1 g Tz: 0,6 g Fe: 4,5 g Sz: 23,5 g Cu: 0,4 g So: 0,8 g Hs: -
Allergének	glutén, tejféle		glutén, szója		glutén, tejféle
Vacsora - A					
	Hot-dog +	**Lapcsánka +**	**Felvágott cigánysonka +**	**Carbonara szósz+**	
Tápanyag jellemzõk	En: 832,8 kcal Zs: 33,9 g Tz: 13,8 g Fe: 30,5 g Sz: 100,6 g Cu: 6,1 g So: 4,0 g Hs: -	En: 266,1 kcal Zs: 4,5 g Tz: 0,1 g Fe: 9,0 g Sz: 45,6 g Cu: 0,1 g So: 0,1 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: 214,9 kcal Zs: 13,5 g Tz: 2,6 g Fe: 9,8 g Sz: 12,6 g Cu: 8,5 g So: 1,3 g Hs: -	
Allergének	mustár, glutén, tejféle	tojás, glutén		szója, tejféle, glutén, hal, tojás, zeller	
	Ívólé 100%-os /alma/ +	**Fokhagymás tejföl +**	**Szeletelt gouda sajt+**	**Spagetti+**	
Tápanyag jellemzõk	En: 147,2 kcal Zs: 0,3 g Tz: 0,3 g Fe: 0,3 g Sz: 36,2 g Cu: 34,6 g So: 0,0 g Hs: -	En: 73,8 kcal Zs: 6,0 g Tz: - Fe: 1,9 g Sz: 2,4 g Cu: 0,0 g So: - Hs: -	En: 59,1 kcal Zs: 4,4 g Tz: 2,9 g Fe: 4,9 g Sz: 0,2 g Cu: 0,2 g So: 0,3 g Hs: -	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	
Allergének		tejféle	tejféle	glutén, tojás	
			Margarin +		
Tápanyag jellemzõk			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: -		
Allergének			tejféle		

Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula
Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 51. hét (2026.12.14. - 2026.12.20.)
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
Vacsora - A					
			Kenyér félbarna R,V+		
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: -**		
Allergének			**glutén, szója**		
SEnergia-A	3636,84kcal	3241,55kcal	3297,79kcal	3137,72kcal	2279,82kcal
SEnergia-B	1127,05kcal	949,98kcal	789,44kcal	1283,4kcal	923,82kcal

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