Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula
Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 51. hét (2026.12.14. - 2026.12.20.)

Óvoda

Korcsoport: 4 - 6 év

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

2026.11.20. 14:57

	Hétfõ	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A					
	Tea +	**Tej +**	**Tejeskávé +**	**Tej +**	**Kakaó +**
Tápanyag jellemzõk	En: 41,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 10,2 g Cu: 9,8 g So: - Hs: -	En: 136,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 11,7 g Cu: 11,7 g So: - Hs: -	En: 170,2 kcal Zs: 5,9 g Tz: - Fe: 7,1 g Sz: 21,1 g Cu: 20,9 g So: - Hs: -	En: 136,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 11,7 g Cu: 11,7 g So: - Hs: -	En: 168,2 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,8 g Sz: 19,4 g Cu: 19,0 g So: - Hs: -
Allergének		tejféle	glutén, tejféle	tejféle	glutén, tejféle
	Vajkrém natúr +	**Sajtkrém házi +**	**Szundi +**	**Méz mini (tízórai)+**	**Kalács (tízórai)+**
Tápanyag jellemzõk	En: 53,0 kcal Zs: 5,9 g Tz: 2,6 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: - So: 0,1 g Hs: -	En: 115,8 kcal Zs: 11,3 g Tz: 3,6 g Fe: 3,5 g Sz: 0,4 g Cu: 0,1 g So: 0,2 g Hs: -	En: 147,9 kcal Zs: 1,4 g Tz: 0,7 g Fe: 4,5 g Sz: 29,1 g Cu: 1,3 g So: 0,3 g Hs: -	En: 32,5 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 8,1 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
	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: 82,1 kcal Zs: 9,0 g Tz: 6,4 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: - Hs: -	
Allergének	glutén, szója	glutén, szója		tejféle	
		Zöldpaprika kg +		**Kenyér félbarna T,U+**	
Tápanyag jellemzõk		En: 4,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,6 g Cu: - So: - Hs: -		En: 101,7 kcal Zs: 0,3 g Tz: 0,1 g Fe: 3,1 g Sz: 20,7 g Cu: 0,1 g So: 0,5 g Hs: -	
Allergének				glutén, szója	
Ebéd - A					
	Paradicsom leves betütésztával +	**Zöldborsó leves eperlevéllel+**	**Szilva leves +**	**Brokkoli krémleves +**	**Májgaluska leves +**
Tápanyag jellemzõk	En: 140,5 kcal Zs: 2,1 g Tz: 0,3 g Fe: 1,6 g Sz: 28,3 g Cu: 22,9 g So: 0,5 g Hs: 0,5 g	En: 115,2 kcal Zs: 3,4 g Tz: 0,3 g Fe: 5,3 g Sz: 15,9 g Cu: 2,6 g So: 1,5 g Hs: 1,2 g	En: 179,8 kcal Zs: 3,8 g Tz: 0,9 g Fe: 2,3 g Sz: 34,5 g Cu: 15,6 g So: 0,0 g Hs: -	En: 106,3 kcal Zs: 5,6 g Tz: 2,1 g Fe: 4,8 g Sz: 8,9 g Cu: 1,6 g So: 1,3 g Hs: 1,0 g	En: 105,0 kcal Zs: 4,8 g Tz: 0,5 g Fe: 6,2 g Sz: 9,2 g Cu: 0,1 g So: 1,2 g Hs: 0,8 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: 240,7 kcal Zs: 6,4 g Tz: 0,2 g Fe: 18,1 g Sz: 27,6 g Cu: 0,1 g So: 1,6 g Hs: 1,2 g	En: 153,3 kcal Zs: 7,1 g Tz: 0,0 g Fe: 12,2 g Sz: 9,0 g Cu: 1,9 g So: 1,4 g Hs: 1,2 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: -	En: 207,7 kcal Zs: 9,9 g Tz: 2,2 g Fe: 23,3 g Sz: 0,8 g Cu: 0,2 g So: 1,5 g Hs: 1,0 g	En: 424,7 kcal Zs: 10,2 g Tz: 0,2 g Fe: 15,2 g Sz: 66,1 g Cu: 40,1 g So: 0,4 g Hs: 0,4 g
Allergének	tojás, glutén	tejféle, glutén		hal, tejféle	tejféle, glutén

Ebéd - A

	Hétfõ	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	Burgonyapüré +	**Rövidcsõ tészta +**	**Mandarin +**	**Kukoricás rizs +**	**Kakaó szórat +**
Tápanyag jellemzõk	En: 294,1 kcal Zs: 5,4 g Tz: 1,8 g Fe: 7,6 g Sz: 52,1 g Cu: 2,1 g So: 0,2 g Hs: 0,2 g	En: 258,1 kcal Zs: 5,4 g Tz: 0,8 g Fe: 8,4 g Sz: 43,8 g Cu: 2,7 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: 203,8 kcal Zs: 3,0 g Tz: 0,4 g Fe: 5,9 g Sz: 37,8 g Cu: - So: 0,4 g Hs: 0,4 g	En: 37,9 kcal Zs: 0,3 g Tz: 0,1 g Fe: 0,4 g Sz: 8,0 g Cu: 7,8 g So: 0,0 g Hs: -
Allergének	tejféle	glutén, tojás			glutén
	Friss káposzta saláta +	**Kenyér félbarna E+**		**Tartármártás +**	**Kenyér félbarna E+**
Tápanyag jellemzõk	En: 56,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,8 g Sz: 12,8 g Cu: 9,8 g So: - Hs: -	En: 78,3 kcal Zs: 0,2 g Tz: 0,1 g Fe: 2,4 g Sz: 15,9 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: -		En: 124,2 kcal Zs: 11,5 g Tz: 0,6 g Fe: 1,3 g Sz: 3,1 g Cu: 1,6 g So: 0,2 g Hs: -	En: 78,3 kcal Zs: 0,2 g Tz: 0,1 g Fe: 2,4 g Sz: 15,9 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: -
Allergének		glutén, szója		tejféle, mustár, tojás	glutén, szója
	Kenyér félbarna E+			**Kenyér félbarna E+**	
Tápanyag jellemzõk	En: 78,3 kcal Zs: 0,2 g Tz: 0,1 g Fe: 2,4 g Sz: 15,9 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: -			En: 78,3 kcal Zs: 0,2 g Tz: 0,1 g Fe: 2,4 g Sz: 15,9 g Cu: 0,1 g So: 0,4 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: 250,3 kcal Zs: 4,0 g Tz: 2,2 g Fe: 5,2 g Sz: 45,6 g Cu: 15,2 g So: 0,6 g Hs: -	En: 178,8 kcal Zs: 64,3 g Tz: 1,1 g Fe: 10,3 g Sz: 1,1 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: 118,5 kcal Zs: 1,8 g Tz: 1,0 g Fe: 3,6 g Sz: 23,6 g Cu: 0,9 g So: 0,5 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

SEnergia-A	1271,71kcal	1259,33kcal	856,43kcal	1327,96kcal	1144,84kcal

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