



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli - A						
Tea +	Tea +	Tejeskávé +	Tea +	Kakaó +	Tej +	Tea +
Tápanyag En: 121,5 kcal Zs: 0,0 g jellemzők Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 30,2 g Cu: 29,4 g So: - Hs: -	Tápanyag En: 121,5 kcal Zs: 0,0 g jellemzők Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 30,2 g Cu: 29,4 g So: - Hs: -	Tápanyag En: 284,6 kcal Zs: 9,2 g jellemzők Tz: - Fe: 11,2 g Sz: 37,5 g Cu: 37,1 g So: - Hs: - glutén, tejszíne	Tápanyag En: 121,5 kcal Zs: 0,0 g jellemzők Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 30,2 g Cu: 29,4 g So: - Hs: -	Tápanyag En: 294,6 kcal Zs: 9,8 g jellemzők Tz: - Fe: 12,3 g Sz: 38,0 g Cu: 37,1 g So: - Hs: - glutén, tejszíne	Tápanyag En: 204,6 kcal Zs: 9,2 g jellemzők Tz: - Fe: 11,2 g Sz: 17,5 g Cu: 17,5 g So: - Hs: - tejszíne	Tápanyag En: 121,5 kcal Zs: 0,0 g jellemzők Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 30,2 g Cu: 29,4 g So: - Hs: -
Löncs felvágott +	Bundás kenyér +	Szundi +	Főtt kolbász +	Olasz felvágott +	Kalács (reggeli)+	Tojáskrém +
Tápanyag En: 95,4 kcal Zs: 8,6 g jellemzők Tz: 3,5 g Fe: 3,4 g Sz: 1,2 g Cu: 0,4 g So: 0,8 g Hs: -	Tápanyag En: 421,8 kcal Zs: 15,6 g jellemzők Tz: 0,3 g Fe: 13,4 g Sz: 53,2 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: - tojás, glutén, szója	Tápanyag En: 147,9 kcal Zs: 1,4 g jellemzők Tz: 0,7 g Fe: 4,5 g Sz: 29,1 g Cu: 1,3 g So: 0,3 g Hs: - glutén, szezám, tejszíne	Tápanyag En: 364,4 kcal Zs: 30,5 g jellemzők Tz: 12,4 g Fe: 21,7 g Sz: 0,4 g Cu: - So: 2,7 g Hs: -	Tápanyag En: 100,8 kcal Zs: 8,6 g jellemzők Tz: 3,5 g Fe: 5,1 g Sz: 0,8 g Cu: 0,0 g So: 0,4 g Hs: - szója	Tápanyag En: 315,3 kcal Zs: 6,3 g jellemzők Tz: 3,2 g Fe: 7,9 g Sz: 55,0 g Cu: 7,6 g So: 0,8 g Hs: - glutén, tejszíne, tojás	Tápanyag En: 132,6 kcal Zs: 12,8 g jellemzők Tz: 4,5 g Fe: 3,8 g Sz: 0,6 g Cu: 0,3 g So: 0,2 g Hs: - tojás, mustár, tejszíne
Zöldhagyma +			Mustár +	Margarin flóra leight+		Lapka sajt +
Tápanyag En: 8,0 kcal Zs: 0,0 g jellemzők Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 1,2 g Cu: - So: - Hs: -			Tápanyag En: 33,0 kcal Zs: 1,8 g jellemzők Tz: 0,1 g Fe: 1,5 g Sz: 2,7 g Cu: 1,4 g So: 0,6 g Hs: - mustár	Tápanyag En: 53,8 kcal Zs: 6,0 g jellemzők Tz: 1,2 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,1 g Hs: -		Tápanyag En: 506,3 kcal Zs: 41,3 g jellemzők Tz: 22,5 g Fe: 28,1 g Sz: 5,6 g Cu: 1,9 g So: 1,9 g Hs: - tejszíne
Kenyer félbarna R,V+			Kenyer félbarna R,V+	Kenyer félbarna R,V+		Kenyer félbarna R,V+
Tápanyag En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g jellemzők Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: -			Tápanyag En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g jellemzők Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: - glutén, szója	Tápanyag En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g jellemzők Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: - glutén, szója		Tápanyag En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g jellemzők Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: - glutén, szója
Tízórai - A						
Margarin +	Poharas tej +	Méz mini (tízórai)+	Müzli szelet +	Alma +	Sajtkrém +	Alma +
Tápanyag En: 111,6 kcal Zs: 12,6 g jellemzők Tz: 5,9 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,0 g Hs: -	Tápanyag En: 88,0 kcal Zs: 3,0 g jellemzők Tz: 2,0 g Fe: 5,8 g Sz: 9,2 g Cu: 9,2 g So: 0,3 g Hs: - tejszíne	Tápanyag En: 65,1 kcal Zs: - jellemzők Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 16,2 g Cu: - So: - Hs: -	Tápanyag En: 87,0 kcal Zs: 2,8 g jellemzők Tz: 1,6 g Fe: 1,0 g Sz: 14,2 g Cu: 7,2 g So: 0,0 g Hs: - diófélék, földimogyoró, glutén, szója, tejszíne	Tápanyag En: 46,6 kcal Zs: 0,6 g jellemzők Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 10,5 g Cu: - So: 0,0 g Hs: -	Tápanyag En: 56,4 kcal Zs: 159,3 g jellemzők Tz: 2,8 g Fe: 2,6 g Sz: 1,8 g Cu: 1,5 g So: 0,3 g Hs: - tejszíne	Tápanyag En: 46,6 kcal Zs: 0,6 g jellemzők Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 10,5 g Cu: - So: 0,0 g Hs: -
Kenyer félbarna T,U+		Margarin +		Kenyer félbarna T,U+		
Tápanyag En: 156,5 kcal Zs: 0,5 g jellemzők Tz: 0,2 g Fe: 4,8 g Sz: 31,8 g Cu: 0,1 g So: 0,8 g Hs: -		Tápanyag En: 111,6 kcal Zs: 12,6 g jellemzők Tz: 5,9 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,0 g Hs: - tejszíne		Tápanyag En: 156,5 kcal Zs: 0,5 g jellemzők Tz: 0,2 g Fe: 4,8 g Sz: 31,8 g Cu: 0,1 g So: 0,8 g Hs: - glutén, szója		



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
-------	------	--------	-----------	--------	---------	----------

Ebéd - A

		Levesgyöngy +				
Tápanyag jellemzők		En: 27,1 kcal Tz: 0,8 g Sz: 2,5 g So: 0,0 g	Zs: 1,7 g Fe: 0,4 g Cu: 0,0 g Hs: -			
Allergének						

Ebéd - B

	Hamis gulyásleves +	Csontleves cérnametélttel +	Sóska leves +	Karalábé leves vajasgaluskával+	Legényfogó leves +	
Tápanyag jellemzők	En: 205,4 kcal Tz: 1,5 g Sz: 23,7 g So: 2,5 g	Zs: 10,1 g Fe: 4,0 g Cu: 0,2 g Hs: 1,9 g	En: 102,9 kcal Tz: 0,2 g Sz: 13,7 g So: 1,6 g	Zs: 3,6 g Fe: 3,4 g Cu: 0,1 g Hs: 1,4 g	En: 194,2 kcal Tz: 0,1 g Sz: 34,6 g So: 1,9 g	Zs: 4,1 g Fe: 4,2 g Cu: 19,6 g Hs: 1,9 g
Allergének	tojás, glutén, zeller	glutén, hal, szója, tejszóska, tejszóska, zeller	tejszóska, glutén	tejszóska, tejszóska, zeller, glutén	tejszóska, glutén	

	Csiberoló házi +	Dubarry sertés szelet +	Sajtos halfilé +	Bolognai +	Burgonyás metélt +	
Tápanyag jellemzők	En: 279,4 kcal Tz: 2,1 g Sz: 12,6 g So: 1,6 g	Zs: 15,6 g Fe: 23,7 g Cu: 0,1 g Hs: 1,2 g	En: 524,5 kcal Tz: 7,6 g Sz: 22,4 g So: 2,3 g	Zs: 33,0 g Fe: 32,8 g Cu: 5,5 g Hs: 1,9 g	En: 314,3 kcal Tz: 3,7 g Sz: 0,9 g So: 2,5 g	Zs: 18,2 g Fe: 29,4 g Cu: 0,2 g Hs: 1,9 g
Allergének	tojás, glutén	tojás, glutén, tejszóska	hal, tejszóska	glutén	glutén, tojás	

	Friss-kapros tökfőzelék +	Burgonyapüré +	Párolt rizs +	Spagetti+	Kenyér félbarna T,U+	
Tápanyag jellemzők	En: 301,0 kcal Tz: 2,4 g Sz: 38,6 g So: 1,5 g	Zs: 12,8 g Fe: 6,4 g Cu: 5,0 g Hs: 1,4 g	En: 431,8 kcal Tz: 5,9 g Sz: 63,3 g So: 0,6 g	Zs: 14,9 g Fe: 9,6 g Cu: 3,3 g Hs: 0,5 g	En: 586,1 kcal Tz: 2,6 g Sz: 93,8 g So: 1,3 g	Zs: 18,9 g Fe: 10,0 g Cu: 0,1 g Hs: 1,0 g
Allergének	tejszóska, glutén	tejszóska	glutén, hal, szója, tejszóska, tojás, zeller	glutén, tojás	glutén, szója	

	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	Levesgyöngy +	Sajt korona +	
Tápanyag jellemzők	En: 130,4 kcal Tz: 0,1 g Sz: 26,5 g So: 0,6 g	Zs: 0,4 g Fe: 4,0 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 130,4 kcal Tz: 0,1 g Sz: 26,5 g So: 0,6 g	Zs: 0,4 g Fe: 4,0 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 27,1 kcal Tz: 0,8 g Sz: 2,5 g So: 0,0 g
Allergének	glutén, szója	glutén, szója			

		Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+
Tápanyag jellemzők		En: 130,4 kcal Tz: 0,1 g Sz: 26,5 g So: 0,6 g	Zs: 0,4 g Fe: 4,0 g Cu: 0,1 g Hs: -
Allergének		glutén, szója	glutén, szója



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap	
Uzsonna - A							
Alma +	Vajkrém natúr +	Mézes puszedli lekvéros+	Zala krém +	Teljes kiörlésű édeskesz +	Gyümölcs joghurt +	Sósálcika +	
Tápanyag jellemzők	En: 46,6 kcal Zs: 0,6 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 10,5 g Cu: - So: 0,0 g Hs: -	En: 101,1 kcal Zs: 11,3 g Tz: 4,9 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: - So: 0,1 g Hs: -	En: 270,0 kcal Zs: 5,7 g Tz: 4,3 g Fe: 2,7 g Sz: 49,2 g Cu: 27,6 g So: 0,1 g Hs: -	En: 133,0 kcal Zs: 13,7 g Tz: 6,2 g Fe: 2,5 g Sz: 0,4 g Cu: 0,1 g So: 0,2 g Hs: -	En: 501,0 kcal Zs: 239,3 g Tz: 118,0 g Fe: 61,0 g Sz: 621,0 g Cu: 232,0 g So: 1,0 g Hs: -	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: 171,4 kcal Zs: 1,8 g Tz: 0,6 g Fe: 5,4 g Sz: 32,9 g Cu: 1,9 g So: 1,6 g Hs: -
Allergének	tejféle	glutén, szója, tojás	tejféle, szója	glutén	tejféle	glutén, szeszamag, tejféle	
	Kenyér félbarna T,U+		Kenyér félbarna T,U+		Kifli +		
Tápanyag jellemzők	En: 156,5 kcal Zs: 0,5 g Tz: 0,2 g Fe: 4,8 g Sz: 31,8 g Cu: 0,1 g So: 0,8 g Hs: -		En: 156,5 kcal Zs: 0,5 g Tz: 0,2 g Fe: 4,8 g Sz: 31,8 g Cu: 0,1 g So: 0,8 g Hs: -		En: 138,4 kcal Zs: 1,3 g Tz: 0,7 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 1,1 g So: 0,6 g Hs: -		
Allergének	glutén, szója		glutén, szója		glutén, tejféle		
	Retek csomó +						
Tápanyag jellemzők	En: 4,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 0,7 g Cu: - So: - Hs: -						
Allergének							
Vacsora - A							
Tea +	Csirkemáj rizottó +	Szalámi (Túrista) +	Pozsonyi kocka +	Rakott császárszalonna +	Sonka felvágott +	Kefír +	
Tápanyag jellemzők	En: 121,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 30,2 g Cu: 29,4 g So: - Hs: -	En: 628,0 kcal Zs: 21,2 g Tz: 2,9 g Fe: 25,0 g Sz: 85,4 g Cu: 0,4 g So: 2,5 g Hs: 1,9 g	En: 137,2 kcal Zs: 12,6 g Tz: 5,3 g Fe: 5,1 g Sz: 1,3 g Cu: 0,2 g So: 1,0 g Hs: -	En: 914,1 kcal Zs: 29,1 g Tz: 2,1 g Fe: 24,2 g Sz: 136,8 g Cu: 47,0 g So: 0,4 g Hs: 0,3 g	En: 271,0 kcal Zs: 24,0 g Tz: - Fe: 13,0 g Sz: 1,0 g Cu: - So: - Hs: -	En: 43,9 kcal Zs: 2,2 g Tz: 0,9 g Fe: 5,4 g Sz: 0,7 g Cu: 0,2 g So: 1,0 g Hs: -	En: 82,5 kcal Zs: 4,5 g Tz: 3,0 g Fe: 4,7 g Sz: 5,8 g Cu: 4,2 g So: 0,1 g Hs: -
Allergének	zeller		tojás, tejféle, glutén		szója	tejféle	
	Tepertőkrém +	Kenyér félbarna R,V+	Sajtkrém házi +	Kenyér félbarna R,V+	Margarin +	Tepertős pogácsa (f) +	
Tápanyag jellemzők	En: 371,3 kcal Zs: 37,4 g Tz: - Fe: 5,4 g 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: -	En: 220,5 kcal Zs: 21,3 g Tz: 6,7 g Fe: 7,0 g Sz: 0,8 g Cu: 0,2 g So: 0,4 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: 504,6 kcal Zs: 26,5 g Tz: 10,1 g Fe: 11,7 g Sz: 55,0 g Cu: - So: 5,0 g Hs: -	
Allergének	mustár	glutén, szója	tejféle	glutén, szója	tejféle	glutén, tejféle, tojás	
	Kenyér félbarna R,V+	Kenyér félbarna R,V+		Zöldpaprika kg +	Kifli +		
Tápanyag jellemzők	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: -		En: 8,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,5 g Sz: 1,2 g Cu: - So: - Hs: -	En: 138,4 kcal Zs: 1,3 g Tz: 0,7 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 1,1 g So: 0,6 g Hs: -		
Allergének	glutén, szója	glutén, szója			glutén, tejféle		



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 19. hét (2026.05.04. - 2026.05.10.)

Idősek

Korcsoport: 70 év felett

IKR-Ételmezési program [V: 4.3.0.3] © Info-Set Kft.

2026.04.24. 9:04

5. / 5. oldal

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap	
SEnergia-A	3350,9kcal	2696,86kcal	2746,67kcal	3217,53kcal	2956,32kcal	2116,9kcal	2779,7kcal
SEnergia-B	916,16kcal	1189,69kcal	1252,16kcal	1158,79kcal	1368,48kcal	0kcal	0kcal

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