

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Ebéd - A						
Tárkonyos zöldségleves +	Karfiol leves vajás galuskával+ Citrusos meggy leves +		Húsleves cérnametéltel+	Bogrács gulyás +	Paradicsom leves betűtésztaival +	Húsleves +
Tápanyag En: 67,5 kcal Zs: 3,5 g jellemzők Tz: 0,3 g Fe: 1,6 g Sz: 7,1 g Cu: 1,0 g So: 2,6 g Hs: 1,9 g	En: 134,5 kcal Zs: 7,6 g Tz: 1,8 g Fe: 4,0 g Sz: 12,3 g Cu: 2,7 g So: 2,5 g Hs: 1,9 g	En: 311,0 kcal Zs: 4,2 g Tz: 0,9 g Fe: 3,3 g Sz: 64,3 g Cu: 40,1 g So: 0,0 g Hs: -	En: 114,5 kcal Zs: 4,4 g Tz: 0,3 g Fe: 3,7 g Sz: 14,3 g Cu: 0,3 g So: 1,9 g Hs: 1,4 g	En: 290,0 kcal Zs: 15,0 g Tz: 1,5 g Fe: 18,4 g Sz: 25,5 g Cu: 0,7 g So: 2,8 g Hs: 1,9 g	En: 260,6 kcal Zs: 6,1 g Tz: 0,9 g Fe: 3,5 g Sz: 46,8 g Cu: 37,5 g So: 0,5 g Hs: 0,5 g	En: 54,5 kcal Zs: 3,7 g Tz: 0,3 g Fe: 1,1 g Sz: 3,9 g Cu: 0,3 g So: 1,9 g Hs: 1,4 g
Allergének zeller	tojás, zeller, glutén, tejféle	tejféle, glutén	zeller, glutén, tojás, hal, szója, tejféle	tojás, glutén	glutén	zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás
Rakott kelkáposzta +	Csirkemell francia lecsóval +	Rakott burgonya +	Vadas marha szelet +	Sajtos tejfölös makaróni +	Csikós tokány +	Párizsi sertésszelet +
Tápanyag En: 744,0 kcal Zs: 36,1 g jellemzők Tz: 1,4 g Fe: 30,2 g Sz: 71,5 g Cu: 0,3 g So: 2,5 g Hs: 1,9 g	En: 195,5 kcal Zs: 6,3 g Tz: 0,9 g Fe: 27,7 g Sz: 8,9 g Cu: 6,3 g So: 2,3 g Hs: 1,0 g	En: 993,0 kcal Zs: 57,7 g Tz: 19,9 g Fe: 34,2 g Sz: 66,9 g Cu: 0,0 g So: 4,3 g Hs: -	En: 353,7 kcal Zs: 19,8 g Tz: 1,4 g Fe: 24,8 g Sz: 26,7 g Cu: 5,2 g So: 2,0 g Hs: 1,9 g	En: 679,7 kcal Zs: 31,1 g Tz: 3,0 g Fe: 22,9 g Sz: 76,2 g Cu: 4,7 g So: 0,6 g Hs: 0,1 g	En: 433,8 kcal Zs: 37,6 g Tz: 1,3 g Fe: 17,2 g Sz: 4,4 g Cu: 0,7 g So: 2,8 g Hs: 1,9 g	En: 235,3 kcal Zs: 10,7 g Tz: 0,1 g Fe: 17,6 g Sz: 15,6 g Cu: 0,0 g So: 2,5 g Hs: 2,5 g
Allergének tejféle		tojás, tejféle	glutén, mustár, tejféle	tejféle, glutén, tojás	glutén, tejféle	tojás, glutén
Kenyér félbarna E+	Párolt rizs +	Csemege uborka +	Csőtészta +	Kenyér félbarna E+	Szarvacska tészta +	Rizi-bizi +
Tápanyag En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g jellemzők Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -	En: 586,1 kcal Zs: 18,9 g Tz: 2,6 g Fe: 10,0 g Sz: 93,8 g Cu: 0,1 g So: 1,3 g Hs: 1,0 g	En: 35,3 kcal Zs: 0,0 g Tz: 0,0 g Fe: 0,6 g Sz: 1,3 g Cu: 0,5 g So: 0,6 g Hs: -	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: 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: 427,3 kcal Zs: 8,8 g Tz: 1,3 g Fe: 14,0 g Sz: 73,0 g Cu: 4,5 g So: 1,1 g Hs: 1,0 g	En: 600,5 kcal Zs: 19,1 g Tz: 2,5 g Fe: 14,6 g Sz: 92,8 g Cu: 0,1 g So: 1,4 g Hs: 1,2 g
Allergének glutén, szója	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller		glutén, tojás	glutén, szója	glutén, tojás	zeller
Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+		Friss káposzta saláta +	Kenyér félbarna E+
Tápanyag En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g jellemzők 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: -		En: 62,7 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 1,1 g Sz: 14,0 g Cu: 9,8 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: -
Allergének	glutén, szója	glutén, szója	glutén, szója			glutén, szója
Kenyér félbarna E+					Kenyér félbarna E+	
Tápanyag En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g jellemzők 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	

Ebéd - B

Tárkonyos zöldségleves +	Karfiol leves vajás galuskával+ Citrusos meggy leves +		Húsleves cérnametéltel+	Bogrács gulyás +
Tápanyag En: 67,5 kcal Zs: 3,5 g jellemzők Tz: 0,3 g Fe: 1,6 g Sz: 7,1 g Cu: 1,0 g So: 2,6 g Hs: 1,9 g	En: 134,5 kcal Zs: 7,6 g Tz: 1,8 g Fe: 4,0 g Sz: 12,3 g Cu: 2,7 g So: 2,5 g Hs: 1,9 g	En: 311,0 kcal Zs: 4,2 g Tz: 0,9 g Fe: 3,3 g Sz: 64,3 g Cu: 40,1 g So: 0,0 g Hs: -	En: 114,5 kcal Zs: 4,4 g Tz: 0,3 g Fe: 3,7 g Sz: 14,3 g Cu: 0,3 g So: 1,9 g Hs: 1,4 g	En: 290,0 kcal Zs: 15,0 g Tz: 1,5 g Fe: 18,4 g Sz: 25,5 g Cu: 0,7 g So: 2,8 g Hs: 1,9 g
Allergének zeller	tojás, zeller, glutén, tejféle	tejféle, glutén	zeller, glutén, tojás, hal, szója, tejféle	tojás, glutén



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula
Nürnbergi u. 8.

Közétkeztetési program [V: 4.2.1.14] © Info-Set Kft.

ÉTLAP
2025. 36. hét (2025.09.01. - 2025.09.07.)
Idősek
Korcsoport: 70 év felett

2025.08.15. 13:33
3. / 4. oldal

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Ebéd - B							
	Fasírt +	Csirkemáj rizottó +	Rántott halfilé +	Főtt sertéshús+	Derelye szilvalekváros +		
Tápanyag jellemzők	En: 429,8 kcal Tz: 1,6 g Sz: 16,9 g So: 1,9 g Zs: 30,8 g Fe: 18,5 g Cu: 0,1 g Hs: 1,4 g	En: 628,0 kcal Tz: 2,9 g Sz: 85,4 g So: 2,5 g Zs: 21,2 g Fe: 25,0 g Cu: 0,4 g Hs: 1,9 g	En: 370,3 kcal Tz: 1,3 g Sz: 40,0 g So: 2,3 g Zs: 9,4 g Fe: 24,6 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 753,5 kcal Tz: - Sz: 0,4 g So: - Zs: 8,9 g Fe: 23,1 g Cu: - Hs: -	En: 600126,1 kcal Tz: 2,8 g Sz: 104,8 g So: 1,8 g Zs: 20,5 g Fe: 16,1 g Cu: 48,6 g Hs: -		
Allergének	tojás, glutén, szója	zeller	glutén, tojás, hal		glutén		
	Zöldborsó főzelék +	Szilva befőtt +	Burgonyapüré +	Alma mártás +	Kenyér félbarna E+		
Tápanyag jellemzők	En: 452,6 kcal Tz: 2,9 g Sz: 65,0 g So: 1,8 g Zs: 14,4 g Fe: 15,8 g Cu: 21,6 g Hs: 1,4 g	En: 66,2 kcal Tz: - Sz: 15,9 g So: - Zs: - Fe: 0,3 g Cu: - Hs: -	En: 444,2 kcal Tz: 5,9 g Sz: 64,3 g So: 4,9 g Zs: 15,4 g Fe: 10,3 g Cu: 4,3 g Hs: -	En: 324,7 kcal Tz: - Sz: 65,8 g So: 0,0 g Zs: 4,8 g Fe: 5,0 g Cu: 30,3 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: -		
Allergének	tejfőle, glutén, hal, szója, tojás, zeller		tejfőle	tejfőle, glutén	glutén, szója		
	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	Tartármártás +	Pírtott dara +			
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: 244,2 kcal Tz: 1,2 g Sz: 5,6 g So: 0,3 g Zs: 22,9 g Fe: 2,4 g Cu: 2,6 g Hs: -	En: 161,7 kcal Tz: 0,6 g Sz: 29,2 g So: 1,4 g Zs: 3,2 g Fe: 3,8 g Cu: - Hs: 1,4 g			
Allergének	glutén, szója	glutén, szója	mustár, tojás, tejfőle	glutén			
			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: -	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			
Uzsonna - A							
	Csokoládé (szelet) +	Gyümölcs joghurt +	Szilva +	Vajkrém natúr +	Háztartási keksz +	Poharas tej +	Vegyes befőtt +
Tápanyag jellemzők	En: 140,3 kcal Tz: 5,0 g Sz: 12,8 g So: 0,1 g Zs: 8,6 g Fe: 2,1 g Cu: 12,6 g Hs: -	En: 101,3 kcal Tz: 1,5 g Sz: 3,1 g So: 0,2 g Zs: 2,3 g Fe: 3,1 g Cu: 15,8 g Hs: -	En: 58,0 kcal Tz: 0,0 g Sz: 13,1 g So: 0,0 g Zs: 0,5 g Fe: 0,7 g Cu: 0,0 g Hs: -	En: 101,1 kcal Tz: 4,9 g Sz: 0,1 g So: 0,1 g Zs: 11,3 g Fe: 0,1 g Cu: - Hs: -	En: 80,6 kcal Tz: 0,6 g Sz: 15,3 g So: 0,2 g Zs: 1,3 g Fe: 1,7 g Cu: 3,7 g Hs: -	En: 88,0 kcal Tz: 2,0 g Sz: 9,2 g So: 0,3 g Zs: 3,0 g Fe: 5,8 g Cu: 9,2 g Hs: -	En: 66,2 kcal Tz: - Sz: 15,9 g So: - Zs: - Fe: 0,3 g Cu: - Hs: -
Allergének	diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, szója, tejfőle	tejfőle		tejfőle	diófélék, földimogyoró, glutén, tejfőle, tojás	tejfőle	
				Uborka +			
Tápanyag jellemzők				En: 4,8 kcal Tz: - Sz: 0,7 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,4 g Cu: - Hs: -			
Allergének							

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Uzsonna - A						

		Magvas kenyér T,U +	
Tápanyag jellemzők			En: 150,1 kcal Zs: 0,8 g
			Tz: 0,2 g Fe: 4,7 g
			Sz: 29,4 g Cu: 0,1 g
			So: 1,2 g Hs: -
Allergének		glutén, szezámmag, szója	

Vacsora - A

	Diákcsemege +				Tea +				Tea +				Burgonyás kocka +				Zala krém +				Májkrém 65gr +				Diákcsemege +																	
Tápanyag jellemzők	En:	193,6	kcal	Zs:	17,4	g	En:	121,5	kcal	Zs:	0,0	g	En:	121,5	kcal	Zs:	0,0	g	En:	595,6	kcal	Zs:	13,8	g	En:	133,0	kcal	Zs:	13,7	g	En:	144,1	kcal	Zs:	11,1	g	En:	193,6	kcal	Zs:	17,4	g
	Tz:	7,1	g	Fe:	9,0	g	Tz:	-		Fe:	0,0	g	Tz:	0,0	g	Fe:	0,0	g	Tz:	1,4	g	Fe:	18,0	g	Tz:	6,2	g	Fe:	2,5	g	Tz:	-		Fe:	8,6	g	Tz:	7,1	g	Fe:	9,0	g
	Sz:	0,2	g	Cu:	0,1	g	Sz:	30,2	g	Cu:	29,4	g	Sz:	30,2	g	Cu:	29,4	g	Sz:	96,6	g	Cu:	-		Sz:	0,4	g	Cu:	0,1	g	Sz:	1,3	g	Cu:	-		Sz:	0,2	g	Cu:	0,1	g
	So:	0,7	g	Hs:	-		So:	-		Hs:	-		So:	0,0	g	Hs:	-		So:	1,9	g	Hs:	1,9	g	So:	0,2	g	Hs:	-		So:	-		Hs:	-		So:	0,7	g	Hs:	-	
Allergének												glutén, tojás				tejfőle, szója																										

Sajtkrém +				Hamburger +				Fokhagymás felvágott +				Paradicsom +				Kenyér félbarna R,V+				Vaj +			
Tápanyag jellemzők	En:	56,4 kcal	Zs: 159,3 g	En:	424,8 kcal	Zs: 13,8 g	En:	137,5 kcal	Zs: 13,7 g	En:	11,6 kcal	Zs: 0,1 g	En:	260,8 kcal	Zs: 0,8 g	En:	149,2 kcal	Zs: 16,4 g					
	Tz:	2,8 g	Fe: 2,6 g	Tz:	52,4 g	Fe: 17,1 g	Tz:	3,4 g	Fe: 3,2 g	Tz:	-	Fe: 0,5 g	Tz:	0,3 g	Fe: 8,0 g	Tz:	11,6 g	Fe: 0,2 g					
	Sz:	1,8 g	Cu: 1,5 g	Sz:	5,3 g	Cu: 2,9 g	Sz:	0,4 g	Cu: 0,1 g	Sz:	2,0 g	Cu: -	Sz:	53,0 g	Cu: 0,2 g	Sz:	0,2 g	Cu: 0,1 g					
	So:	0,3 g	Hs: -	So:	1,8 g	Hs: -	So:	0,7 g	Hs: -	So:	-	Hs: -	So:	1,3 g	Hs: -	So:	-	Hs: -					
Allergének				tejféle				szója				glutén, szója				tejféle							

Zöldpaprika kg +				Margarin +				Graham kenyér T,U+				Paradicsom +				Graham kenyér R,V+			
Tápanyag jellemzők	En:	8,0 kcal	Zs: 0,1 g	En:	111,6 kcal	Zs: 12,6 g	En:	141,4 kcal	Zs: 1,0 g	En:	11,6 kcal	Zs: 0,1 g	En:	141,4 kcal	Zs: 1,0 g				
	Tz:	-	Fe: 0,5 g	Tz:	5,9 g	Fe: 0,1 g	Tz:	1,0 g	Fe: 5,0 g	Tz:	-	Fe: 0,5 g	Tz:	1,0 g	Fe: 5,0 g				
	Sz:	1,2 g	Cu: -	Sz:	0,1 g	Cu: 0,1 g	Sz:	24,6 g	Cu: 0,1 g	Sz:	2,0 g	Cu: -	Sz:	24,6 g	Cu: 0,1 g				
	So:	-	Hs: -	So:	0,0 g	Hs: -	So:	0,9 g	Hs: -	So:	-	Hs: -	So:	0,9 g	Hs: -				
Allergének				tejféle				glutén								glutén			

Magvas kenyér R,V +				Kenyér félbarna R,V+				Paradicsom +				
Tápanyag jellemzők	En:	292,3 kcal	Zs:	1,6 g	En:	260,8 kcal	Zs:	0,8 g	En:	11,6 kcal	Zs:	0,1 g
	Tz:	0,5 g	Fe:	9,2 g	Tz:	0,3 g	Fe:	8,0 g	Tz:	-	Fe:	0,5 g
	Sz:	57,4 g	Cu:	0,2 g	Sz:	53,0 g	Cu:	0,2 g	Sz:	2,0 g	Cu:	-
	So:	2,3 g	Hs:	-	So:	1,3 g	Hs:	-	So:	-	Hs:	-
Allergének glutén, szezámmag, szója				glutén, szója								

SEnergia-A	2413,83kcal	2135,05kcal	2676,3kcal	2415,13kcal	2110,66kcal	2461,4kcal	2331,8kcal
SEnergia-B	1080,32kcal	959,16kcal	1500,07kcal	1484,75kcal	600546,5kcal	0kcal	0kcal

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