



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A					
	Tea +	Tea +	Tejeskávé +	Tea +	Kakaó +
Tápanyag jellemzők	En: 53,5 kcal Tz: - Sz: 13,2 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 12,8 g Hs: -	En: 53,5 kcal Tz: - Sz: 13,2 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 12,8 g Hs: -	En: 180,4 kcal Tz: - Sz: 22,7 g So: - Zs: 6,2 g Fe: 7,5 g Cu: 22,4 g Hs: - glutén, tejjéle	En: 53,5 kcal Tz: - Sz: 13,2 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 12,8 g Hs: -	En: 187,4 kcal Tz: - Sz: 23,0 g So: - Zs: 6,5 g Fe: 8,3 g Cu: 22,4 g Hs: - glutén, tejjéle
Allergének					
	Löncs felvágott +	Bundás kenyér +	Szundi +	Főtt kolbász +	Olasz felvágott +
Tápanyag jellemzők	En: 54,8 kcal Tz: 2,0 g Sz: 0,7 g So: 0,4 g Zs: 4,9 g Fe: 1,9 g Cu: 0,3 g Hs: -	En: 280,4 kcal Tz: 0,2 g Sz: 32,0 g So: 0,8 g Zs: 11,3 g Fe: 10,2 g Cu: 0,1 g Hs: - tojás, glutén, szója	En: 147,9 kcal Tz: 0,7 g Sz: 29,1 g So: 0,3 g Zs: 1,4 g Fe: 4,5 g Cu: 1,3 g Hs: - glutén, szezámag, tejjéle	En: 260,3 kcal Tz: 8,9 g Sz: 0,3 g So: 1,9 g Zs: 21,8 g Fe: 15,5 g Cu: - Hs: -	En: 58,0 kcal Tz: 2,0 g Sz: 0,5 g So: 0,2 g Zs: 4,9 g Fe: 2,9 g Cu: 0,0 g Hs: - szója
Allergének	szója				
	Zöldhagyma +			Mustár +	Margarin flóra leight+
Tápanyag jellemzők	En: 8,0 kcal Tz: - Sz: 1,2 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,2 g Cu: - Hs: -			En: 22,0 kcal Tz: 0,1 g Sz: 1,8 g So: 0,4 g Zs: 1,2 g Fe: 1,0 g Cu: 0,9 g Hs: - mustár	En: 40,4 kcal Tz: 0,9 g Sz: 0,1 g So: 0,1 g Zs: 4,5 g Fe: 0,1 g Cu: 0,1 g Hs: -
Allergének					
	Kenyer félbarna R,V+			Kenyer félbarna R,V+	Kenyer félbarna R,V+
Tápanyag jellemzők	En: 182,6 kcal Tz: 0,2 g Sz: 37,1 g So: 0,9 g Zs: 0,6 g Fe: 5,6 g Cu: 0,1 g Hs: - glutén, szója			En: 182,6 kcal Tz: 0,2 g Sz: 37,1 g So: 0,9 g Zs: 0,6 g Fe: 5,6 g Cu: 0,1 g Hs: - glutén, szója	En: 182,6 kcal Tz: 0,2 g Sz: 37,1 g So: 0,9 g Zs: 0,6 g Fe: 5,6 g Cu: 0,1 g Hs: - glutén, szója
Allergének	glutén, szója			glutén, szója	glutén, szója
Tízórai - A					
	Kakaó +	Tejeskávé +	Tea +	Tej +	Tea +
Tápanyag jellemzők	En: 187,4 kcal Tz: - Sz: 23,0 g So: - Zs: 6,5 g Fe: 8,3 g Cu: 22,4 g Hs: - glutén, tejjéle	En: 180,4 kcal Tz: - Sz: 22,7 g So: - Zs: 6,2 g Fe: 7,5 g Cu: 22,4 g Hs: - glutén, tejjéle	En: 53,5 kcal Tz: - Sz: 13,2 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 12,8 g Hs: -	En: 136,4 kcal Tz: - Sz: 11,7 g So: - Zs: 6,2 g Fe: 7,5 g Cu: 11,7 g Hs: - tejjéle	En: 53,5 kcal Tz: - Sz: 13,2 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 12,8 g Hs: -
Allergének	glutén, tejjéle	glutén, tejjéle		tejjéle	
	Sajt anikó +	Korpás kifli +	Kenőmájás +	Tönkölybúzas pogácsa +	Sajtos rúd +
Tápanyag jellemzők	En: 94,2 kcal Tz: 5,1 g Sz: 0,3 g So: 0,6 g Zs: 7,8 g Fe: 5,7 g Cu: 0,3 g Hs: - tejjéle	En: 141,1 kcal Tz: - Sz: 22,4 g So: - Zs: 3,7 g Fe: 5,3 g Cu: - Hs: - glutén, tejjéle	En: 81,3 kcal Tz: - Sz: 0,1 g So: 0,7 g Zs: 6,9 g Fe: 4,0 g Cu: - Hs: -	En: 173,2 kcal Tz: 3,8 g Sz: 22,0 g So: 1,1 g Zs: 7,5 g Fe: 3,8 g Cu: 0,1 g Hs: - glutén, szója, tejjéle	En: 189,9 kcal Tz: 5,5 g Sz: 20,0 g So: 1,0 g Zs: 10,0 g Fe: 3,9 g Cu: 0,8 g Hs: - glutén, tejjéle, tojás
Allergének	tejjéle	glutén, tejjéle		glutén, szója, tejjéle	glutén, tejjéle, tojás



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
Tízórai - A					
Kenyér félbarna T,U+		Kenyér félbarna T,U+			
Tápanyag jellemzők	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: -	Tápanyag jellemzők	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	Allergének	glutén, szója		
		Paradicsom +			
Tápanyag jellemzők		Tápanyag jellemzők	En: 7,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,3 g Sz: 1,2 g Cu: - So: - Hs: -		
Allergének		Allergének			
Ebéd - A					
Hamis gulyásleves +		Csontleves cérnametélttel +		Sóska leves +	
Tápanyag jellemzők	En: 170,7 kcal Zs: 8,1 g Tz: 1,1 g Fe: 3,4 g Sz: 20,4 g Cu: 0,1 g So: 1,7 g Hs: 1,4 g	Tápanyag jellemzők	En: 87,4 kcal Zs: 3,3 g Tz: 0,2 g Fe: 2,8 g Sz: 11,1 g Cu: 0,1 g So: 1,4 g Hs: 1,2 g	Tápanyag jellemzők	En: 211,6 kcal Zs: 3,4 g Tz: 0,1 g Fe: 3,8 g Sz: 40,8 g Cu: 27,5 g So: 0,7 g Hs: 0,7 g
Allergének	tojás, glutén, zeller	Allergének	glutén, hal, szója, tejjéle, tojás, zeller	Allergének	tejjéle, glutén
Sertés sült (egész) +		Levesgyöngy +		Karalábé leves vajasgaluskával+ Legényfogó leves +	
Tápanyag jellemzők	En: 685,0 kcal Zs: 8,1 g Tz: - Fe: 21,0 g Sz: 0,4 g Cu: - So: 1,3 g Hs: 1,3 g	Tápanyag jellemzők	En: 27,1 kcal Zs: 1,7 g Tz: 0,8 g Fe: 0,4 g Sz: 2,5 g Cu: 0,0 g So: 0,0 g Hs: -	Tápanyag jellemzők	En: 117,4 kcal Zs: 6,0 g Tz: 1,7 g Fe: 2,5 g Sz: 12,9 g Cu: 2,5 g So: 1,6 g Hs: 1,4 g
Allergének		Allergének		Allergének	tojás, tejjéle, zeller, glutén
Lencse főzelék +		Harcsa paprikás+		Húsgombóc + Citrom kocka+	
Tápanyag jellemzők	En: 416,9 kcal Zs: 15,6 g Tz: 1,6 g Fe: 17,1 g Sz: 49,9 g Cu: 3,0 g So: 1,4 g Hs: 1,4 g	Tápanyag jellemzők	En: 226,1 kcal Zs: 13,8 g Tz: 2,6 g Fe: 17,8 g Sz: 2,5 g Cu: 0,3 g So: 1,8 g Hs: 1,4 g	Tápanyag jellemzők	En: 189,2 kcal Zs: 11,7 g Tz: - Fe: 9,7 g Sz: 10,3 g Cu: - So: 1,1 g Hs: 1,1 g
Allergének	tejjéle, glutén	Allergének	hal, tejjéle	Allergének	tojás
Kenyér félbarna E+		Szarvacsksa tészta +		Paradicsom mártás + Kenyér félbarna E+	
Tápanyag jellemzők	En: 91,3 kcal Zs: 0,3 g Tz: 0,1 g Fe: 2,8 g Sz: 18,6 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: -	Tápanyag jellemzők	En: 293,4 kcal Zs: 1,6 g Tz: 0,2 g Fe: 11,2 g Sz: 58,4 g Cu: 3,6 g So: 0,6 g Hs: 0,5 g	Tápanyag jellemzők	En: 301,6 kcal Zs: 5,5 g Tz: 0,8 g Fe: 6,1 g Sz: 55,2 g Cu: 32,3 g So: 2,3 g Hs: 2,2 g
Allergének	glutén, szója	Allergének	glutén, tojás	Allergének	glutén
		Alma befőtt +		Főtt burgonya kocka 1/2 adag +	
Tápanyag jellemzők		Tápanyag jellemzők	En: 43,5 kcal Zs: 0,3 g Tz: 0,1 g Fe: 0,3 g Sz: 9,4 g Cu: 7,6 g So: 0,1 g Hs: -	Tápanyag jellemzők	En: 94,3 kcal Zs: 0,2 g Tz: - Fe: 2,5 g Sz: 20,0 g Cu: - So: 0,1 g Hs: 0,1 g
Allergének		Allergének		Allergének	



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
-------	------	--------	-----------	--------

Ebéd - A

	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+
Tápanyag jellemzők	En: 91,3 kcal Zs: 0,3 g Tz: 0,1 g Fe: 2,8 g Sz: 18,6 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: -	En: 91,3 kcal Zs: 0,3 g Tz: 0,1 g Fe: 2,8 g Sz: 18,6 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: -	En: 91,3 kcal Zs: 0,3 g Tz: 0,1 g Fe: 2,8 g Sz: 18,6 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: -
Allergének	glutén, szója	glutén, szója	glutén, szója
		Levesgyöngy +	
Tápanyag jellemzők		En: 27,1 kcal Zs: 1,7 g Tz: 0,8 g Fe: 0,4 g Sz: 2,5 g Cu: 0,0 g So: 0,0 g Hs: -	
Allergének			

Uzsonna - A

	Párizsi felvágott (sertés) +	Sajtkrém +	Kefír +	Zala krém +	Vajkrém snidlinges +
Tápanyag jellemzők	En: 41,0 kcal Zs: 3,4 g Tz: 1,3 g Fe: 2,2 g Sz: 0,0 g Cu: 0,0 g So: 0,4 g Hs: -	En: 38,2 kcal Zs: 107,9 g Tz: 1,9 g Fe: 1,7 g Sz: 1,2 g Cu: 1,0 g So: 0,2 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: -	En: 93,2 kcal Zs: 9,6 g Tz: 4,3 g Fe: 1,8 g Sz: 0,3 g Cu: 0,1 g So: 0,1 g Hs: -	En: 77,0 kcal Zs: 8,6 g Tz: 3,7 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: - So: 0,1 g Hs: -
Allergének		tejféle	tejféle	tejféle, szója	tejféle
	Margarin ráma joghurtos+	Retek kg-os +	Magvas zsemle +	Zöldpaprika kg +	Korpás kenyér (tizó,uzs) +
Tápanyag jellemzők	En: 47,3 kcal Zs: 5,3 g Tz: 1,4 g Fe: 0,1 g Sz: 0,2 g Cu: 0,1 g So: 0,1 g Hs: -	En: 8,9 kcal Zs: 0,2 g Tz: - Fe: 0,8 g Sz: 1,0 g Cu: - So: - Hs: -	En: 98,0 kcal Zs: 1,6 g Tz: 0,3 g Fe: 3,2 g Sz: 16,8 g Cu: 0,3 g So: 0,6 g Hs: -	En: 4,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,6 g Cu: - 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	tejféle		glutén, szeszámag, szója		glutén, szója
	Korpás kenyér (tizó,uzs) +	Graham kenyér T,U+	Kukoricás kenyér +		
Tápanyag jellemzők	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: 141,4 kcal Zs: 1,0 g Tz: 1,0 g Fe: 5,0 g Sz: 24,6 g Cu: 0,1 g So: 0,9 g Hs: -	En: 163,4 kcal Zs: 0,6 g Tz: 0,6 g Fe: 4,6 g Sz: 28,0 g Cu: 0,2 g So: 0,8 g Hs: -		
Allergének	glutén, szója	glutén	glutén		

Vacsora - A

	Tea +	Csirke máj rizottó +	Szalámi (Túrista) +	Pozsonyi kocka +
Tápanyag jellemzők	En: 53,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 13,2 g Cu: 12,8 g So: - Hs: -	En: 470,9 kcal Zs: 13,5 g Tz: 1,9 g Fe: 21,0 g Sz: 67,5 g Cu: 0,3 g So: 2,0 g Hs: 1,4 g	En: 75,5 kcal Zs: 6,9 g Tz: 2,9 g Fe: 2,8 g Sz: 0,7 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -	En: 707,2 kcal Zs: 22,7 g Tz: 1,8 g Fe: 19,3 g Sz: 105,1 g Cu: 34,0 g So: 0,3 g Hs: 0,2 g
Allergének		zeller		tojás, tejféle, glutén



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

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

Iskola

Korcsoport: 7 - 10 év

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

2026.04.24. 9:04

4. / 4. oldal

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Vacsora - A					
	Tepertőkrém +	Kenyér félbarna R,V+	Sajtkrém házi +		
Tápanyag jellemzők	En: 222,8 kcal Zs: 22,4 g Tz: - Fe: 3,2 g Sz: - Cu: - So: - Hs: -	En: 182,6 kcal Zs: 0,6 g Tz: 0,2 g Fe: 5,6 g Sz: 37,1 g Cu: 0,1 g So: 0,9 g Hs: - glutén, szója	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: - tejféle		
Allergének	mustár				
	Kenyér félbarna R,V+		Kenyér félbarna R,V+		
Tápanyag jellemzők	En: 182,6 kcal Zs: 0,6 g Tz: 0,2 g Fe: 5,6 g Sz: 37,1 g Cu: 0,1 g So: 0,9 g Hs: -		En: 182,6 kcal Zs: 0,6 g Tz: 0,2 g Fe: 5,6 g Sz: 37,1 g Cu: 0,1 g So: 0,9 g Hs: - glutén, szója		
Allergének	glutén, szója				
S Energia-A	2842,86kcal	2222,64kcal	2217,46kcal	2589,51kcal	1938,94kcal

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