



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A	Tea +	Tea +	Tej +	Tea +	Tejeskávé +
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: 53,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 13,2 g Cu: 12,8 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: - tejféle	En: 53,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 13,2 g Cu: 12,8 g So: - Hs: -	En: 180,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 22,7 g Cu: 22,4 g So: - Hs: - glutén, tejféle
Allergének					
	Csülök sonka +	Körözött házi +	Méz mini (reggeli)+	Halpástétom +	Szalámi (Ausztria) +
Tápanyag jellemzők	En: 32,9 kcal Zs: 1,6 g Tz: 0,7 g Fe: 4,0 g Sz: 0,5 g Cu: 0,1 g So: 0,7 g Hs: -	En: 51,9 kcal Zs: 3,0 g Tz: 1,0 g Fe: 4,7 g Sz: 1,5 g Cu: 0,9 g So: 0,0 g Hs: - tejféle	En: 32,5 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 8,1 g Cu: - So: - Hs: -	En: 218,3 kcal Zs: 67,3 g Tz: 1,1 g Fe: 13,1 g Sz: 1,2 g Cu: 0,7 g So: 0,2 g Hs: - tojás, mustár, tejféle, hal	En: 92,7 kcal Zs: 8,6 g Tz: 3,1 g Fe: 3,5 g Sz: 0,2 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -
Allergének					
	Margarin delma+	Retek csomó +	Kalács (reggeli)+	Kenyér félbarna R,V+	Vajkrém natúr +
Tápanyag jellemzők	En: 24,3 kcal Zs: 2,7 g Tz: 0,8 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,1 g Hs: -	En: 4,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 0,7 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: - glutén, tejféle, tojás	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: 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: - tejféle
Allergének					
	Kenyér félbarna R,V+	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: - glutén, szója	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: 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					
Tízórai - A	Tej +	Tej +	Tea +	Tej +	Kakaó +
Tápanyag jellemzők	En: 136,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 11,7 g Cu: 11,7 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: - tejféle	En: 53,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 13,2 g Cu: 12,8 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: - tejféle	En: 187,4 kcal Zs: 6,5 g Tz: - Fe: 8,3 g Sz: 23,0 g Cu: 22,4 g So: - Hs: - glutén, tejféle
Allergének					
	Szundi +	Vajas kifli +	Körözött házi +	Sajtkrém +	Kalács (tízórai)+
Tápanyag jellemzők	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: - glutén, szezám, tejféle	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: - glutén, tejféle	En: 51,9 kcal Zs: 3,0 g Tz: 1,0 g Fe: 4,7 g Sz: 1,5 g Cu: 0,9 g So: 0,0 g Hs: - tejféle	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: - tejféle	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: - glutén, tejféle, tojás
Allergének					



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

Tízórai - A

	Kenyér félbarna T,U+	Korpás kenyér (tizó,uzs) +
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: - glutén, szója	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: - glutén, szója
Allergének		

Ebéd - A

	Csurgatott tojás leves +	Zöldségkrém leves +	Fahéjas alma leves +	Paradicsom leves betűtésztaival +	Alföldi gulyás leves +
Tápanyag jellemzők	En: 120,9 kcal Zs: 5,2 g Tz: 0,5 g Fe: 5,0 g Sz: 12,8 g Cu: 0,3 g So: 0,6 g Hs: -	En: 146,6 kcal Zs: 4,8 g Tz: 0,9 g Fe: 4,5 g Sz: 20,6 g Cu: 5,0 g So: 0,4 g Hs: -	En: 192,7 kcal Zs: 3,7 g Tz: 0,9 g Fe: 2,2 g Sz: 37,9 g Cu: 23,6 g So: 0,0 g Hs: -	En: 169,2 kcal Zs: 2,7 g Tz: 0,4 g Fe: 2,2 g Sz: 33,5 g Cu: 27,4 g So: 0,5 g Hs: 0,5 g	En: 239,1 kcal Zs: 11,6 g Tz: 1,1 g Fe: 14,1 g Sz: 23,1 g Cu: 0,4 g So: 1,9 g Hs: 1,4 g
Allergének	tojás, glutén, hal, szója, tejjéle, zeller	tojás, zeller, glutén, tejjéle	tejjéle, glutén	glutén	tojás, glutén, zeller

	Rakott karfiol +	Zsemlekočka +	Tarhonyás hús +	Gyros tál +	Tejbedara +
Tápanyag jellemzők	En: 566,8 kcal Zs: 30,8 g Tz: 1,3 g Fe: 24,9 g Sz: 45,4 g Cu: 0,4 g So: 1,9 g Hs: 1,2 g	En: 25,7 kcal Zs: 1,6 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 1,9 g Cu: - So: - Hs: -	En: 896,6 kcal Zs: 16,3 g Tz: 1,0 g Fe: 27,6 g Sz: 52,6 g Cu: 0,3 g So: 1,7 g Hs: 1,2 g	En: 390,5 kcal Zs: 13,5 g Tz: 2,6 g Fe: 27,6 g Sz: 39,9 g Cu: 3,8 g So: 1,2 g Hs: -	En: 493,9 kcal Zs: 11,7 g Tz: 0,2 g Fe: 17,8 g Sz: 77,0 g Cu: 43,7 g So: 1,9 g Hs: 1,9 g
Allergének	tejjéle, glutén		glutén, tojás	glutén, tejjéle	tejjéle, glutén

	Kenyér félbarna E+	Rántott csirkemellfilé+	Fejes saláta +	Kenyér félbarna E+	Kakaó szórat +
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: 272,2 kcal Zs: 7,0 g Tz: 0,3 g Fe: 23,1 g Sz: 29,3 g Cu: 0,1 g So: 1,6 g Hs: 1,2 g	En: 115,5 kcal Zs: 1,1 g Tz: - Fe: 4,9 g Sz: 21,0 g Cu: 13,7 g So: - 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: 56,9 kcal Zs: 0,5 g Tz: 0,2 g Fe: 0,6 g Sz: 12,0 g Cu: 11,7 g So: 0,0 g Hs: -
Allergének	glutén, szója	tojás, glutén		glutén, szója	glutén

	Petrezselymes burgonya +	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+
Tápanyag jellemzők	En: 284,0 kcal Zs: 0,6 g Tz: - Fe: 7,6 g Sz: 60,1 g Cu: - So: 0,4 g Hs: 0,4 g	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

	Őszibarack befőtt +
Tápanyag jellemzők	En: 40,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,3 g Sz: 10,9 g Cu: 9,9 g So: - Hs: -
Allergének	



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

Ebéd - A

Kenyér félbarna E+

Tápanyag
jellemzőkEn: 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: -
glutén, szója

Allergének

Uzsonna - A

Zöldfűszeres fetakrém+

Tápanyag
jellemzőkEn: 93,9 kcal Zs: 9,0 g
Tz: 4,3 g Fe: 2,8 g
Sz: 0,8 g Cu: 0,8 g
So: 0,2 g Hs: -
tejféle

Allergének

Túró rudi +

En: 107,4 kcal Zs: 5,4 g
Tz: 5,4 g Fe: 3,0 g
Sz: 11,7 g Cu: 11,0 g
So: 0,0 g Hs: -
tejféle

Sajtos rúd +

En: 189,9 kcal Zs: 10,0 g
Tz: 5,5 g Fe: 3,9 g
Sz: 20,0 g Cu: 0,8 g
So: 1,0 g Hs: -
glutén, tejféle, tojás

Gyümölcs joghurt +

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: -
tejféle

Zala krém +

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: -
tejféle, szója

Kukoricás kenyér +

Tápanyag
jellemzőkEn: 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: -
glutén

Allergének

Korpvit keksz +

En: 70,5 kcal Zs: 2,0 g
Tz: 0,8 g Fe: 1,6 g
Sz: 10,9 g Cu: -
So: 0,2 g Hs: -
glutén, szezám, tejféle, tojás

Allergének

Kenyér félbarna T,U+

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: -
glutén, szója

Allergének

Paradicsom +

En: 7,0 kcal Zs: 0,1 g
Tz: - Fe: 0,3 g
Sz: 1,2 g Cu: -
So: - Hs: -

Vacsora - A

Felvágott májusi csemege+

Tápanyag
jellemzőkEn: 40,9 kcal Zs: 3,3 g
Tz: 3,3 g Fe: 1,9 g
Sz: 0,8 g Cu: 0,1 g
So: 0,5 g Hs: -
glutén, szója

Allergének

Tojásos galuska +

En: 895,0 kcal Zs: 13,4 g
Tz: 1,0 g Fe: 33,7 g
Sz: 154,2 g Cu: 0,4 g
So: 2,1 g Hs: 1,9 g
tojás, tejféle, glutén

Párizsi felvágott (sertés) +

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: -

Kukorica kása +

En: 216,6 kcal Zs: 1,9 g
Tz: 0,2 g Fe: 5,8 g
Sz: 42,1 g Cu: 1,1 g
So: 1,8 g Hs: 1,7 g

Sajtkrém +

Tápanyag
jellemzőkEn: 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: -
tejféle

Allergének

Körözött 50gr-os tömlős +

En: 26,5 kcal Zs: 1,5 g
Tz: 1,0 g Fe: 2,3 g
Sz: 1,0 g Cu: 1,0 g
So: 0,8 g Hs: -

Tej +

En: 136,4 kcal Zs: 6,2 g
Tz: - Fe: 7,5 g
Sz: 11,7 g Cu: 11,7 g
So: - Hs: -
tejféle



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 20. hét (2026.05.11. - 2026.05.17.)

Iskola

Korcsoport: 7 - 10 év

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

2026.04.24. 9:05

4. / 4. oldal

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Vacsora - A

Zöldpaprika kg +

Tápanyag jellemzők
En: 4,0 kcal Zs: 0,1 g
Tz: - Fe: 0,2 g
Sz: 0,6 g Cu: -
So: - Hs: -

Allergének

Zsemle +

En: 133,8 kcal Zs: 1,0 g
Tz: 0,5 g Fe: 3,8 g
Sz: 26,0 g Cu: 0,5 g
So: 0,8 g Hs: -

glutén

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: -

Allergének

glutén, szója

S Energia-A

1879,52kcal

2409,99kcal

2322,53kcal

1952,73kcal

2062,49kcal

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