



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli - A</b>	<b>Tea +</b>	<b>Tea +</b>	<b>Tea +</b>	<b>Kakaó +</b>	<b>Tea +</b>
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: 53,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 13,2 g Cu: 12,8 g So: - Hs: -	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	En: 53,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 13,2 g Cu: 12,8 g So: - Hs: -
Allergének					
	<b>Sajt mozzarella +</b>	<b>Főtt virsli +</b>	<b>Margarin ráma joghurtos+</b>	<b>Vaj +</b>	<b>Diákcsemege +</b>
Tápanyag jellemzők	En: 90,6 kcal Zs: 6,6 g Tz: 3,3 g Fe: 7,5 g Sz: 0,3 g Cu: 0,3 g So: 0,5 g Hs: -	En: 139,8 kcal Zs: 11,4 g Tz: - Fe: 7,8 g Sz: 1,6 g Cu: - So: - Hs: -	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: 119,4 kcal Zs: 13,1 g Tz: 9,3 g Fe: 0,2 g Sz: 0,2 g Cu: 0,1 g So: - Hs: - tejféle	En: 96,8 kcal Zs: 8,7 g Tz: 3,6 g Fe: 4,5 g Sz: 0,1 g Cu: 0,0 g So: 0,3 g Hs: -
Allergének	tejféle		tejféle		
	<b>Margarin +</b>	<b>Ketchup +</b>	<b>Felvágott cigánysonka +</b>	<b>Paníni +</b>	<b>Margarin +</b>
Tápanyag jellemzők	En: 83,7 kcal Zs: 9,4 g Tz: 4,5 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,0 g Hs: -	En: 2,0 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 0,5 g Cu: 0,4 g So: 0,0 g Hs: -	En: 23,1 kcal Zs: 1,1 g Tz: 0,5 g Fe: 2,8 g Sz: 0,4 g Cu: 0,1 g So: 0,5 g Hs: -	En: 133,9 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: - glutén	En: 83,7 kcal Zs: 9,4 g Tz: 4,5 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,0 g Hs: - tejféle
Allergének	tejféle			glutén	tejféle
	<b>Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Kenyér félbarna R,V+</b>		<b>Kenyér félbarna R,V+</b>
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: -	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: -
Allergének	glutén, szója	glutén, szója	glutén, szója		glutén, szója
<b>Tízórai - A</b>	<b>Vaníliás tej +</b>	<b>Tej +</b>	<b>Tejturmix epres házi +</b>	<b>Tea +</b>	<b>Tej +</b>
Tápanyag jellemzők	En: 192,0 kcal Zs: 6,4 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 24,9 g Cu: 22,4 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: 167,3 kcal Zs: 5,0 g Tz: - Fe: 6,5 g Sz: 22,8 g Cu: 22,6 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: -
Allergének	tejféle	tejféle	tejféle		tejféle
	<b>Kifli (tönkölyös)+</b>	<b>Tojáskrém +</b>	<b>Szundi +</b>	<b>Kockasajt +</b>	<b>Fahéjas csiga +</b>
Tápanyag jellemzők	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: -	En: 107,3 kcal Zs: 10,5 g Tz: 3,7 g Fe: 2,9 g Sz: 0,5 g Cu: 0,2 g So: 0,1 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: 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: -	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: -
Allergének	glutén	tojás, mustár, tejféle	glutén, szeszammag, tejféle	tejféle	glutén, tejféle, tojás



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
<b>Tízórai - A</b>					
	<b>Korpás kenyér (tizó,uzs) +</b>		<b>Magvas zsemle +</b>		
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: - glutén, szója		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: - glutén, szezámag, szója		
Allergének					
<b>Ebéd - A</b>					
<b>Zöldbab leves +</b>	<b>Píritott tészta leves +</b>	<b>Sajtkrém leves +</b>	<b>Daragaluska leves +</b>	<b>Erdélyi csorba húsgombóccal +</b>	
Tápanyag jellemzők	En: 133,7 kcal Zs: 5,5 g Tz: 0,6 g Fe: 3,3 g Sz: 17,1 g Cu: 3,2 g So: 2,1 g Hs: 2,1 g tejféle, glutén	En: 123,5 kcal Zs: 4,4 g Tz: 0,6 g Fe: 3,7 g Sz: 16,6 g Cu: 0,5 g So: 2,3 g Hs: 1,4 g glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	En: 314,3 kcal Zs: 22,6 g Tz: 3,9 g Fe: 12,9 g Sz: 14,0 g Cu: 2,5 g So: 0,4 g Hs: - tejféle, glutén	En: 98,4 kcal Zs: 4,1 g Tz: 0,2 g Fe: 2,8 g Sz: 12,4 g Cu: 0,1 g So: 1,5 g Hs: 0,8 g glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	En: 234,5 kcal Zs: 14,6 g Tz: 0,7 g Fe: 7,8 g Sz: 16,7 g Cu: 0,4 g So: 1,4 g Hs: 1,1 g tojás, tejféle, zeller, glutén
Allergének					
<b>Rántott halfilé +</b>	<b>Csiberoló házi +</b>	<b>Hagymás sültcsirkemáj +</b>	<b>Főtt sertéshús+</b>	<b>Tejberizs +</b>	
Tápanyag jellemzők	En: 342,1 kcal Zs: 8,3 g Tz: 1,3 g Fe: 24,0 g Sz: 36,3 g Cu: 0,1 g So: 1,9 g Hs: 1,2 g hal, tojás, glutén	En: 230,0 kcal Zs: 15,0 g Tz: 2,0 g Fe: 14,7 g Sz: 9,9 g Cu: 0,1 g So: 1,5 g Hs: 1,2 g tojás, glutén	En: 223,1 kcal Zs: 13,3 g Tz: 1,9 g Fe: 24,5 g Sz: 2,4 g Cu: 0,1 g So: 1,5 g Hs: 1,2 g	En: 139,9 kcal Zs: 6,9 g Tz: - Fe: 17,9 g Sz: 0,3 g Cu: - So: - Hs: -	En: 602,3 kcal Zs: 10,1 g Tz: - Fe: 18,7 g Sz: 107,4 g Cu: 41,1 g So: 2,0 g Hs: 1,9 g tejféle
Allergének					
<b>Rizi-bizi +</b>	<b>Tejszínes karalábé főzelék +</b>	<b>Főtt burgonya +</b>	<b>Alma mártás +</b>	<b>Kakaó szórat +</b>	
Tápanyag jellemzők	En: 481,7 kcal Zs: 11,6 g Tz: 1,5 g Fe: 12,5 g Sz: 82,0 g Cu: 0,1 g So: 1,1 g Hs: 1,0 g zeller	En: 260,1 kcal Zs: 13,1 g Tz: 2,5 g Fe: 3,2 g Sz: 31,8 g Cu: 15,7 g So: 1,8 g Hs: 1,4 g zeller, glutén, tejféle	En: 241,5 kcal Zs: 0,5 g Tz: - Fe: 6,4 g Sz: 51,2 g Cu: - So: 0,2 g Hs: 0,2 g	En: 289,7 kcal Zs: 5,3 g Tz: 1,0 g Fe: 4,5 g Sz: 56,3 g Cu: 24,6 g So: 0,0 g Hs: - tejféle, glutén	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: - glutén
Allergének					
<b>Kenyér félbarna E+</b>	<b>Kenyér félbarna E+</b>	<b>Csemege uborka +</b>	<b>Píritott dara +</b>	<b>Kenyér félbarna E+</b>	
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: - glutén, szója	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: - glutén, szója	En: 29,4 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,5 g Sz: 1,1 g Cu: 0,4 g So: 0,5 g Hs: -	En: 140,4 kcal Zs: 2,6 g Tz: 0,5 g Fe: 3,3 g Sz: 25,6 g Cu: - So: 1,0 g Hs: 1,0 g glutén	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: - glutén, szója
Allergének					
<b>Kenyér félbarna E+</b>	<b>Kenyér félbarna E+</b>		<b>Kenyér félbarna E+</b>		
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: - glutén, szója		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: - glutén, szója		
Allergének					



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Uzsonna - A</b>					
	<b>Pizzás szendvicskrém +</b>	<b>Teljes kiőrlésű kakaós keksz +</b>	<b>Kenőmájás +</b>	<b>Kacsa-, libazsír +</b>	<b>Sajtkrém (magyaros) +</b>
Tápanyag jellemzők	En: 71,5 kcal Zs: 7,0 g Tz: 3,2 g Fe: 1,3 g Sz: 1,1 g Cu: 0,1 g So: 0,3 g Hs: -	En: 0,2 kcal Zs: 0,1 g Tz: 0,0 g Fe: 0,0 g Sz: 0,3 g Cu: 0,1 g So: - Hs: -	En: 81,3 kcal Zs: 6,9 g Tz: - Fe: 4,0 g Sz: 0,1 g Cu: - So: 0,7 g Hs: -	En: 147,4 kcal Zs: 15,8 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: - Cu: - So: - 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: -
Allergének	tejféle, szója	földimogyoró, glutén, szója, tejféle			tejféle
	<b>Korpás kenyér (tizó,uzs) +</b>		<b>Uborka +</b>	<b>Korpás kenyér (tizó,uzs) +</b>	<b>Kenyer félbarna T,U+</b>
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: 2,4 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,3 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: -	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			glutén, szója	glutén, szója
	<b>Retek hónapos +</b>		<b>Teljes kiőrlésű kenyér T,U +</b>	<b>Zöldpaprika kg +</b>	
Tápanyag jellemzők	En: 4,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 0,7 g Cu: - So: - Hs: -		En: 136,4 kcal Zs: 1,0 g Tz: 0,3 g Fe: 4,8 g Sz: 23,7 g Cu: 0,1 g So: 0,9 g Hs: -	En: 4,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,6 g Cu: - So: - Hs: -	
Allergének			glutén		
<b>Vacsora - A</b>					
	<b>Retek kg-os +</b>	<b>Pizza (sonkás, kukoricás) +</b>	<b>Húspástétom</b>	<b>Brassói aprópecsenye +</b>	
Tápanyag jellemzők	En: 8,9 kcal Zs: 0,2 g Tz: - Fe: 0,8 g Sz: 1,0 g Cu: - So: - Hs: -	En: 756,9 kcal Zs: 30,4 g Tz: 7,3 g Fe: 28,1 g Sz: 90,9 g Cu: 2,7 g So: 1,9 g Hs: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: -	En: 1007,2 kcal Zs: 12,0 g Tz: 0,0 g Fe: 29,1 g Sz: 61,9 g Cu: 1,0 g So: 1,3 g Hs: 1,2 g	
Allergének		tejféle, szója, glutén		mustár	
	<b>Diákcsemege +</b>		<b>Korpás kifli +</b>	<b>Friss káposzta saláta +</b>	
Tápanyag jellemzők	En: 96,8 kcal Zs: 8,7 g Tz: 3,6 g Fe: 4,5 g Sz: 0,1 g Cu: 0,0 g So: 0,3 g Hs: -		En: 141,1 kcal Zs: 3,7 g Tz: - Fe: 5,3 g Sz: 22,4 g Cu: - So: - Hs: -	En: 60,5 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 1,0 g Sz: 13,6 g Cu: 9,8 g So: - Hs: -	
Allergének			glutén, tejféle		
	<b>Vajkrém natúr +</b>			<b>Kenyer félbarna R,V+</b>	
Tápanyag jellemzők	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: -			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	tejféle			glutén, szója	



**Gyulakonyha Non-profit Kft.**

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

# ÉTLAP

**2026. 21. hét (2026.05.18. - 2026.05.24.)**

**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

### Kenyér félbarna R,V+

Tápanyag	En: 182,6 kcal	Zs: 0,6 g
jellemzők	Tz: 0,2 g	Fe: 5,6 g
	Sz: 37,1 g	Cu: 0,1 g
Allergének	So: 0,9 g	Hs: -
	glutén, szója	

S Energia-A	2240,57kcal	2231,46kcal	1882,46kcal	2948,09kcal	2034,6kcal
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	------------

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