



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A				
	Tea +	Tea +	Kakaó +	Tea +
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: 187,4 kcal Zs: 6,5 g Tz: - Fe: 8,3 g Sz: 23,0 g Cu: 22,4 g So: - Hs: - glutén, tejszín	En: 53,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 13,2 g Cu: 12,8 g So: - Hs: -
Allergének				
	Párizsi felvágott (sertés) +	Bundás kenyér +	Vaj +	Zala felvágott +
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: 280,4 kcal Zs: 11,3 g Tz: 0,2 g Fe: 10,2 g Sz: 32,0 g Cu: 0,1 g So: 0,8 g Hs: - tojás, glutén, szója	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: - tejszín	En: 43,8 kcal Zs: 3,6 g Tz: 1,5 g Fe: 2,5 g Sz: 0,3 g Cu: 0,0 g So: 0,2 g Hs: - szója
Allergének				
	Vajkrém natúr +		Méz mini (reggeli)+	Margarin +
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: - tejszín		En: 32,5 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 8,1 g Cu: - So: - Hs: -	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: - tejszín
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 +	Tejeskávész +	Tea +	Ívólé 100%-os /alma/ +
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: - tejszín	En: 180,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 22,7 g Cu: 22,4 g So: - Hs: - glutén, tejszín	En: 53,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 13,2 g Cu: 12,8 g So: - Hs: -	En: 101,2 kcal Zs: 0,2 g Tz: 0,2 g Fe: 0,2 g Sz: 24,9 g Cu: 23,8 g So: 0,0 g Hs: -
Allergének				
	Vajas pogácsa +	Margarin +	Zöldfűszeres fetakrém+	Kenőmájás +
Tápanyag jellemzők	En: 180,9 kcal Zs: 8,0 g Tz: 4,3 g Fe: 3,5 g Sz: 22,5 g Cu: 0,8 g So: 1,3 g Hs: - glutén, tejszín, tojás	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: - tejszín	En: 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: - tejszín	En: 81,3 kcal Zs: 6,9 g Tz: - Fe: 4,0 g Sz: 0,1 g Cu: - So: 0,7 g Hs: -
Allergének				



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A				
		Magvas kenyér T,U +	Korpás kenyér (tizó,uzs) +	Graham 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: - glutén, szeszámag, 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	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: - glutén
Allergének				
		Uborka +	Zöldpaprika kg +	
Tápanyag jellemzők		En: 2,4 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,3 g Cu: - So: - Hs: -	En: 4,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,6 g Cu: - So: - Hs: -	
Allergének				
Ebéd - A				
	Tarhonya leves+	Francia hagymaleves +	Eperkrém leves +	Babgulyás füstölthússal +
Tápanyag jellemzők	En: 132,9 kcal Zs: 4,1 g Tz: 0,4 g Fe: 4,0 g Sz: 19,2 g Cu: 0,2 g So: 1,7 g Hs: 1,4 g glutén, tojás	En: 138,1 kcal Zs: 8,4 g Tz: 3,0 g Fe: 2,6 g Sz: 13,2 g Cu: 0,1 g So: 1,2 g Hs: 1,2 g tejféle, glutén	En: 198,6 kcal Zs: 3,3 g Tz: 0,9 g Fe: 2,6 g Sz: 38,6 g Cu: 30,6 g So: 0,0 g Hs: - tejféle, glutén	En: 397,8 kcal Zs: 16,6 g Tz: 1,8 g Fe: 22,0 g Sz: 40,8 g Cu: 1,9 g So: 3,3 g Hs: 1,4 g glutén, tojás, zeller
Allergének				
	Vagdalt (sertés húsból)+	Zsemlekocka +	Vajas sertés szelet+	Grízés tészta sárgabarack lekvárral+
Tápanyag jellemzők	En: 203,3 kcal Zs: 12,3 g Tz: 0,1 g Fe: 10,4 g Sz: 11,1 g Cu: 0,1 g So: 1,4 g Hs: 1,2 g tojás, glutén, szója	En: 25,7 kcal Zs: 1,6 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 1,9 g Cu: - So: - Hs: -	En: 280,6 kcal Zs: 18,1 g Tz: 8,0 g Fe: 18,0 g Sz: 10,1 g Cu: 0,9 g So: 1,5 g Hs: 1,4 g tejféle, glutén	En: 486,3 kcal Zs: 10,6 g Tz: 1,7 g Fe: 14,0 g Sz: 83,3 g Cu: 6,5 g So: 0,9 g Hs: 0,8 g glutén, tojás
Allergének				
	Finomfőzelék +	Hentes tokány +	Mexikói rizs +	Kenyer félbarna E+
Tápanyag jellemzők	En: 282,2 kcal Zs: 12,4 g Tz: 1,6 g Fe: 7,3 g Sz: 35,4 g Cu: 8,4 g So: 2,7 g Hs: 2,7 g glutén, tejféle	En: 521,5 kcal Zs: 42,3 g Tz: 1,9 g Fe: 17,6 g Sz: 14,0 g Cu: 1,8 g So: 2,5 g Hs: 1,4 g glutén	En: 426,5 kcal Zs: 14,4 g Tz: 1,9 g Fe: 10,5 g Sz: 64,4 g Cu: 0,3 g So: 0,7 g Hs: - zeller	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				
	Kenyer félbarna E+	Rövidcső tészta +	Kenyer félbarna E+	Alma +
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: 374,6 kcal Zs: 6,8 g Tz: 1,0 g Fe: 12,6 g Sz: 65,7 g Cu: 4,0 g So: 0,3 g Hs: 0,2 g glutén, tojás	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: 46,6 kcal Zs: 0,6 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 10,5 g Cu: - So: 0,0 g Hs: -
Allergének				



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

Ebéd - A

	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: -
Allergének	glutén, szója

Uzsonna - A

	Körözött kész+	Puding poharas +	Gyümölcs joghurt +	Poharas tej +
Tápanyag jellemzők	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: -	En: 110,0 kcal Zs: 2,0 g Tz: 1,4 g Fe: 2,4 g Sz: 20,6 g Cu: 13,9 g So: 0,1 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: 88,0 kcal Zs: 3,0 g Tz: 2,0 g Fe: 5,8 g Sz: 9,2 g Cu: 9,2 g So: 0,3 g Hs: -
Allergének	tejféle	tejféle	tejféle	tejféle

	Graham kenyér T,U+	Kifli +	Bordás +
Tápanyag jellemzők	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: 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: -	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: -
Allergének	glutén	glutén, tejféle	glutén, tejféle, tojás

Vacsora - A

	Rántott karfiol +	Felvágott Soproni +	Péklángos +
Tápanyag jellemzők	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: -	En: 382,8 kcal Zs: 21,9 g Tz: 2,2 g Fe: 13,7 g Sz: 31,4 g Cu: 0,9 g So: 1,8 g Hs: -
Allergének			tejféle, glutén, szója

	Párolt rizs +	Margarin delma leight+
Tápanyag jellemzők	En: 338,6 kcal Zs: 6,8 g Tz: 0,9 g Fe: 6,7 g Sz: 62,6 g Cu: 0,1 g So: 0,8 g Hs: 0,6 g	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: -
Allergének	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	

	Tartármártás +	Kenyér félbarna R,V+
Tápanyag jellemzők	En: 166,0 kcal Zs: 15,4 g Tz: 0,8 g Fe: 1,7 g Sz: 4,2 g Cu: 2,1 g So: 0,2 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, mustár, tojás	glutén, szója



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 22. hét (2026.05.25. - 2026.05.31.)

Iskola

Korcsoport: 7 - 10 év

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

2026.04.24. 9:06

4. / 4. oldal

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
S Energia-A 0kcal	2027,04kcal	2218,49kcal	2440,8kcal	1954,95kcal

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