



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A	Tea +	Tea +	Tejeskávé +	Tea +	Karamellás tej+
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: 180,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 22,7 g Cu: 22,4 g So: - Hs: - glutén, tejjéle	En: 53,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 13,2 g Cu: 12,8 g So: - Hs: -	En: 196,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 26,7 g Cu: 26,4 g So: - Hs: - tejjéle
Allergének					
	Erdélyi szalonna +	Főtt kolbász +	Kalács (reggeli)+	Tojásrántotta +	Felvágott májusi csemege+
Tápanyag jellemzők	En: 441,0 kcal Zs: 45,0 g Tz: 19,0 g Fe: 8,0 g Sz: 1,0 g Cu: 0,1 g So: 2,9 g Hs: -	En: 260,3 kcal Zs: 21,8 g Tz: 8,9 g Fe: 15,5 g Sz: 0,3 g Cu: - So: 1,9 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: - glutén, tejjéle, tojás	En: 419,2 kcal Zs: 39,6 g Tz: 3,8 g Fe: 13,5 g Sz: 0,6 g Cu: - So: 1,7 g Hs: 1,4 g tojás	En: 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					
	Kenyér félbarna R,V+	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: - glutén, szója	En: 22,0 kcal Zs: 1,2 g Tz: 0,1 g Fe: 1,0 g Sz: 1,8 g Cu: 0,9 g So: 0,4 g Hs: - mustár		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					
		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			
Allergének					
Tízórai - A	Tea +	Kakaó +	Tej +	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: 187,4 kcal Zs: 6,5 g Tz: - Fe: 8,3 g Sz: 23,0 g Cu: 22,4 g So: - Hs: - glutén, tejjéle	En: 136,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 11,7 g Cu: 11,7 g So: - Hs: - tejjéle	En: 187,4 kcal Zs: 6,5 g Tz: - Fe: 8,3 g Sz: 23,0 g Cu: 22,4 g So: - Hs: - glutén, tejjéle	En: 53,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 13,2 g Cu: 12,8 g So: - Hs: -
Allergének					
	Sajt anikó +	Kalács (tízórai)+	Tojáskrém +	Sajtos rúd +	Kockasajt +
Tápanyag jellemzők	En: 94,2 kcal Zs: 7,8 g Tz: 5,1 g Fe: 5,7 g Sz: 0,3 g Cu: 0,3 g So: 0,6 g Hs: - tejjéle	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, tejjéle, tojás	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: - tojás, mustár, tejjéle	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, tejjéle, tojás	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: - tejjéle
Allergének					



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A					
	Kenyér félbarna T,U+		Kenyér félbarna T,U+		Kifli +
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: -		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: -		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: -
Allergének	glutén, szója		glutén, szója		glutén, tejszínes
Ebéd - A					
	Fahéjas alma leves +	Brokkoli krémleves +	Tavaszi zöldség leves +	Daragaluska leves +	Gulyás leves +
Tápanyag jellemzők	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: 131,9 kcal Zs: 6,8 g Tz: 2,4 g Fe: 6,0 g Sz: 11,6 g Cu: 2,1 g So: 1,5 g Hs: 1,2 g	En: 94,8 kcal Zs: 3,8 g Tz: 0,3 g Fe: 3,4 g Sz: 11,6 g Cu: 2,2 g So: 1,6 g Hs: 1,2 g	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	En: 233,4 kcal Zs: 11,4 g Tz: 1,1 g Fe: 13,8 g Sz: 22,5 g Cu: 0,6 g So: 1,5 g Hs: 1,2 g
Allergének	tejszínes, glutén	zeller, tojás, tejszínes, glutén	zeller, glutén, hal, szója, tejszínes, tojás	glutén, hal, szója, tejszínes, tojás, zeller	tojás, zeller, glutén
	Gyulai sertés szelet +	Levesgyöngy +	Hagymás sültcsirkemáj +	Stefánia vagdalt +	Tejbedara +
Tápanyag jellemzők	En: 286,4 kcal Zs: 18,0 g Tz: 0,8 g Fe: 18,1 g Sz: 9,8 g Cu: 1,8 g So: 0,7 g Hs: -	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: -	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: 265,6 kcal Zs: 18,2 g Tz: 0,8 g Fe: 12,3 g Sz: 11,3 g Cu: 0,1 g So: 1,4 g Hs: 1,2 g	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	glutén			tojás, glutén, szója	tejszínes, glutén
	Rövidcső tészta +	Barbecue csirkecomb +	Petrezselymes újborgonya +	Tejfölös burgonyafőzelék +	Kakaó szórát +
Tápanyag jellemzők	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	En: 329,7 kcal Zs: 23,7 g Tz: 5,4 g Fe: 23,6 g Sz: 5,2 g Cu: 2,0 g So: 3,4 g Hs: 1,4 g	En: 242,5 kcal Zs: 0,5 g Tz: - Fe: 6,5 g Sz: 51,3 g Cu: - So: 0,4 g Hs: 0,4 g	En: 327,2 kcal Zs: 14,2 g Tz: 1,5 g Fe: 6,3 g Sz: 42,0 g Cu: 2,5 g So: 1,2 g Hs: 1,2 g	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, tojás	glutén, mustár, szója, tejszínes, tojás, zeller		tejszínes, glutén	glutén
	Cékla saláta +	Pírtott bulgur +	Csemege uborka +	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+
Tápanyag jellemzők	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: -	En: 438,8 kcal Zs: 11,3 g Tz: 1,4 g Fe: 12,3 g Sz: 76,7 g Cu: 0,1 g So: 1,3 g Hs: 1,2 g	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: 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, hal, szója, tejszínes, tojás, zeller		glutén, szója	glutén, szója
	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		
Uzsonna - A					



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Uzsonna - A					
	Sonka felvágott +	Tepertőkrém +	Puding poharas +	Sajtkrém +	Zala krém +
Tápanyag jellemzők	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: 222,8 kcal Zs: 22,4 g Tz: - Fe: 3,2 g 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: 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: 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: -
Allergének	szója	mustár	tejféle	tejféle	tejféle, szója
	Margarin delma leight+	Kenyér félbarna T,U+		Korpás kenyér (tizó,uzs) +	Magvas kenyér T,U +
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: 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: -		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: 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, szója		glutén, szója	glutén, szeszámag, szója
	Graham kenyér T,U+	Uborka +			
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: 2,4 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,3 g Cu: - So: - Hs: -			
Allergének	glutén				
	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					
Vacsora - A					
	Sonkkrém (sertés)+	Lasagne +	Tea +	Mákos guba+	
Tápanyag jellemzők	En: 79,0 kcal Zs: 7,8 g Tz: 3,6 g Fe: 2,2 g Sz: 0,3 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: -	En: 1110,7 kcal Zs: 47,8 g Tz: 8,1 g Fe: 44,5 g Sz: 121,9 g Cu: 17,9 g So: 1,1 g Hs: 0,2 g	En: 53,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 13,2 g Cu: 12,8 g So: - Hs: -	En: 630,4 kcal Zs: 20,3 g Tz: 2,5 g Fe: 19,5 g Sz: 91,4 g Cu: 38,1 g So: 1,1 g Hs: -	
Allergének	tejféle, szója	tejféle, glutén		glutén, tejféle	
	Kenyér félbarna R,V+		Diákcsemege +		
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: 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	glutén, szója				



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 23. hét (2026.06.01. - 2026.06.07.)

Iskola

Korcsoport: 7 - 10 év

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

2026.05.21. 14:32

4. / 4. oldal

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Vacsora - A

Retek hónapos +

Tápanyag
jellemzők

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

Allergének

Margarin +

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

Kenyér félbarna R,V+

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

Tápanyag
jellemzők

Allergének

SEnergia-A

2431,99kcal

3421,35kcal

1992,71kcal

2631,81kcal

1776,94kcal

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