



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A	Tea +	Kakaó +	Tea +	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: 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: -	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					
	Olasz felvágott +	Főtt virsli +	Tojáskrém +	Jam mini +	Bundás kenyér +
Tápanyag jellemzők	En: 58,0 kcal Zs: 4,9 g Tz: 2,0 g Fe: 2,9 g Sz: 0,5 g Cu: 0,0 g So: 0,2 g Hs: -	En: 139,8 kcal Zs: 11,4 g Tz: - Fe: 7,8 g Sz: 1,6 g 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: - tojás, mustár, tejjéle	En: 62,2 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 17,8 g Cu: - So: - 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
Allergének	szója				
	Kenyer félbarna R,V+	Mustár +	Korpás kenyér (reggeli, vacsora) + Margarin +		Kenyer 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: 172,7 kcal Zs: 0,7 g Tz: 0,3 g Fe: 5,5 g Sz: 33,6 g Cu: 0,3 g So: 0,9 g Hs: - glutén, szója	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: - tejjéle	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					
		Kenyer félbarna R,V+	Retek hónapos +	Kenyer 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: 4,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 0,7 g 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	
Allergének					
Tízórai - A	Tej +	Tej +	Kakaó +	Ívólé 100%-os /alma/ +	Tea +
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: -	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: 101,2 kcal Zs: 0,2 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 24,9 g Cu: 23,8 g So: 0,0 g Hs: -	En: 53,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 13,2 g Cu: 12,8 g So: - Hs: -
Allergének	tejjéle	tejjéle			
	Kakaós csiga +	Parizer krém +	Kalács (tízórai)+	Lapka sajt +	Körözött kész+
Tápanyag jellemzők	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: - glutén, tejjéle, tojás	En: 91,2 kcal Zs: 9,4 g Tz: 4,2 g Fe: 1,7 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,3 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: 506,3 kcal Zs: 41,3 g Tz: 22,5 g Fe: 28,1 g Sz: 5,6 g Cu: 1,9 g So: 1,9 g Hs: - tejjéle	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: - tejjéle
Allergének					



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
Tízórai - A	Graham kenyér T,U+		Zsemle +	Korpás kenyér (tizó,uzs) +	
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: - glutén		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	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					
	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					
Ebéd - A	Tarhonya leves +	Zellerkrém leves +	Paradicsom leves betűtésztaival +	Zöldborsó leves eperlevéllel+	Tárkonyos csirkeragu leves +
Tápanyag jellemzők	En: 129,2 kcal Zs: 4,2 g Tz: 0,4 g Fe: 3,2 g Sz: 18,9 g Cu: 0,5 g So: 2,0 g Hs: 1,2 g	En: 135,8 kcal Zs: 6,6 g Tz: 2,4 g Fe: 4,1 g Sz: 14,4 g Cu: 2,1 g So: 1,6 g Hs: 1,2 g	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: 131,9 kcal Zs: 4,5 g Tz: 0,3 g Fe: 5,8 g Sz: 17,1 g Cu: 2,7 g So: 2,0 g Hs: 1,4 g	En: 153,0 kcal Zs: 6,4 g Tz: 0,5 g Fe: 15,7 g Sz: 8,7 g Cu: 0,3 g So: 1,5 g Hs: 1,4 g
Allergének	zeller, glutén, tojás	zeller, tojás, tejféle, glutén	glutén	zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás	tejféle, mustár, glutén, zeller
	Finomfőzelék +	Levesgyöngy +	Harcsa paprikás+	Rántott sertésborda +	Mákos guba+
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	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: 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	En: 262,7 kcal Zs: 8,4 g Tz: 0,1 g Fe: 17,1 g Sz: 28,0 g Cu: 0,0 g So: 2,3 g Hs: 1,9 g	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	glutén, tejféle		hal, tejféle	tojás, glutén	glutén, tejféle
	Sült virsli +	Grill csirkemell nyári zöldségekkel+	Copfocska tészta +	Petrezselymes burgonya +	Kenyer félbarna E+
Tápanyag jellemzők	En: 215,8 kcal Zs: 20,2 g Tz: 6,5 g Fe: 7,2 g Sz: 1,3 g Cu: 0,3 g So: 1,3 g Hs: -	En: 201,7 kcal Zs: 10,1 g Tz: 3,5 g Fe: 19,5 g Sz: 9,8 g Cu: 0,5 g So: 2,0 g Hs: 1,0 g	En: 338,5 kcal Zs: 6,6 g Tz: 1,0 g Fe: 11,2 g Sz: 58,4 g Cu: 3,6 g So: 0,9 g Hs: 0,8 g	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: -
Allergének		tejféle, glutén, tojás, zeller	glutén, tojás		glutén, szója
	Kenyer félbarna E+	Párolt rizs +	Friss káposzta saláta +	Kenyer 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: 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: 60,5 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 1,0 g Sz: 13,6 g Cu: 9,8 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: -	
Allergének	glutén, szója	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller		glutén, szója	



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

Ebéd - A

Kenyér félbarna E+

Tápanyag jellemzők	En: 91,3 kcal Tz: 0,1 g Sz: 18,6 g So: 0,4 g	Zs: 0,3 g Fe: 2,8 g Cu: 0,1 g Hs: -
Allergének	glutén, szója	

Uzsonna - A

Sajtkrém házi +

Tápanyag jellemzők	En: 115,8 kcal Tz: 3,6 g Sz: 0,4 g So: 0,2 g	Zs: 11,3 g Fe: 3,5 g Cu: 0,1 g Hs: -
Allergének	tejféle	

Gyümölcs joghurt +

En: 101,3 kcal Tz: 1,5 g Sz: 3,1 g So: 0,2 g	Zs: 2,3 g Fe: 3,1 g Cu: 15,8 g Hs: -
tejféle	

Kenőmájás +

En: 81,3 kcal Tz: - Sz: 0,1 g So: 0,7 g	Zs: 6,9 g Fe: 4,0 g Cu: - Hs: -
--------------------------------------------------	------------------------------------------

Diákcsemege +

En: 96,8 kcal Tz: 3,6 g Sz: 0,1 g So: 0,3 g	Zs: 8,7 g Fe: 4,5 g Cu: 0,0 g Hs: -
------------------------------------------------------	----------------------------------------------

Poharas tej +

En: 88,0 kcal Tz: 2,0 g Sz: 9,2 g So: 0,3 g	Zs: 3,0 g Fe: 5,8 g Cu: 9,2 g Hs: -
tejféle	

Korpás kenyér (tizó,uzs) +

Tápanyag jellemzők	En: 148,0 kcal Tz: 0,2 g Sz: 28,8 g So: 0,8 g	Zs: 0,6 g Fe: 4,7 g Cu: 0,2 g Hs: -
Allergének	glutén, szója	

Magvas kifli +

En: 98,0 kcal Tz: 0,3 g Sz: 16,8 g So: 0,6 g	Zs: 1,6 g Fe: 3,2 g Cu: 0,3 g Hs: -
glutén, szezám, szója	

Zöldpaprika kg +

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

Margarin liga+

En: 24,3 kcal Tz: 0,8 g Sz: 0,1 g So: 0,1 g	Zs: 2,7 g Fe: 0,1 g Cu: 0,1 g Hs: -
------------------------------------------------------	----------------------------------------------

Diákrúd +

En: 126,6 kcal Tz: 0,6 g Sz: 23,5 g So: 0,8 g	Zs: 1,1 g Fe: 4,5 g Cu: 0,4 g Hs: -
glutén, tejféle	

Zöldpaprika kg +

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

Magvas kenyér T,U +

En: 150,1 kcal Tz: 0,2 g Sz: 29,4 g So: 1,2 g	Zs: 0,8 g Fe: 4,7 g Cu: 0,1 g Hs: -
glutén, szezám, szója	

Graham kenyér T,U+

En: 141,4 kcal Tz: 1,0 g Sz: 24,6 g So: 0,9 g	Zs: 1,0 g Fe: 5,0 g Cu: 0,1 g Hs: -
glutén	

Uborka +

En: 2,4 kcal Tz: - Sz: 0,3 g So: -	Zs: 0,0 g Fe: 0,2 g Cu: - Hs: -
---------------------------------------------	------------------------------------------

Vacsora - A

Sajtkrém (magyaros) +

Tápanyag jellemzők	En: 38,2 kcal Tz: 1,9 g Sz: 1,2 g So: 0,2 g	Zs: 107,9 g Fe: 1,7 g Cu: 1,0 g Hs: -
Allergének	tejféle	

lecsó rizzsel

En: 586,8 kcal Tz: 7,1 g Sz: 75,0 g So: 3,3 g	Zs: 22,6 g Fe: 20,0 g Cu: 0,0 g Hs: 1,9 g
--------------------------------------------------------	----------------------------------------------------

Tea +

En: 53,5 kcal Tz: - Sz: 13,2 g So: -	Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 12,8 g Hs: -
-----------------------------------------------	-----------------------------------------------

Gyros tál +

En: 399,9 kcal Tz: 2,6 g Sz: 40,0 g So: 1,2 g	Zs: 13,6 g Fe: 29,8 g Cu: 3,8 g Hs: -
glutén, tejféle	



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 24. hét (2026.06.08. - 2026.06.14.)

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					
	Zöldpaprika kg +	Kenyér félbarna R,V+	Margarin +		
Tápanyag jellemzők	En: 4,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,6 g 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: 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					
	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		
Allergének					
			Párizsi felvágott (sertés) +		
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: -		
Allergének					
S energia-A	1896,67kcal	2577,13kcal	2164,65kcal	2557,8kcal	1950,18kcal

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