



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli - A</b>	<b>Tea +</b>	<b>Tejeskávé +</b>	<b>Tea +</b>	<b>Tea +</b>	<b>Kakaó +</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: 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: 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
Allergének					
	<b>Tojásrántotta +</b>	<b>Croissant +</b>	<b>Löncs felvágott +</b>	<b>Lángos (tejfölös) +</b>	<b>Sült debreceni kolbász +</b>
Tápanyag jellemzők	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	En: 219,6 kcal Zs: 10,7 g Tz: 5,7 g Fe: 3,9 g Sz: 25,6 g Cu: 2,4 g So: 1,1 g Hs: - glutén, tejjéle	En: 54,8 kcal Zs: 4,9 g Tz: 2,0 g Fe: 1,9 g Sz: 0,7 g Cu: 0,3 g So: 0,4 g Hs: - szója	En: 381,5 kcal Zs: 11,1 g Tz: 0,3 g Fe: 10,8 g Sz: 57,6 g Cu: 0,1 g So: - Hs: - tejjéle, glutén	En: 184,0 kcal Zs: 16,2 g Tz: 6,6 g Fe: 9,4 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 1,5 g Hs: -
Allergének	tojás				
	<b>Kockasajt +</b>		<b>Margarin +</b>		<b>Mustár +</b>
Tápanyag jellemzők	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		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: 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
Allergének	tejjéle		tejjéle		
	<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: - 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	glutén, szója		glutén, szója		glutén, szója
<b>Tízórai - A</b>	<b>Tej +</b>	<b>Tej +</b>	<b>Kakaó +</b>	<b>Tea +</b>	<b>Karamellás tej+</b>
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: - 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: -	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	tejjéle	tejjéle	glutén, tejjéle		tejjéle
	<b>Margarin +</b>	<b>Halpástétom +</b>	<b>Briós +</b>	<b>Kockasajt +</b>	<b>Vaj +</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: - tejjéle	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: - hal, tojás, mustár, tejjéle	En: 186,3 kcal Zs: 3,6 g Tz: 1,9 g Fe: 4,6 g Sz: 32,4 g Cu: 5,2 g So: 0,5 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	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: - tejjéle
Allergének	tejjéle	hal, tojás, mustár, tejjéle	glutén, tejjéle, tojás	tejjéle	tejjéle



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai - A</b>					
	<b>Felvágott csirke sonka +</b>	<b>Graham kenyér T,U+</b>		<b>Kifli +</b>	<b>Kenyer félbarna T,U+</b>
Tápanyag jellemzők	En: 23,0 kcal Tz: 0,9 g Sz: 0,4 g So: 0,7 g Zs: 1,0 g Fe: 2,9 g Cu: 0,2 g Hs: -	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: -		En: 138,4 kcal Tz: 0,7 g Sz: 26,5 g So: 0,6 g Zs: 1,3 g Fe: 4,0 g Cu: 1,1 g Hs: -	En: 203,4 kcal Tz: 0,2 g Sz: 41,3 g So: 1,0 g Zs: 0,6 g Fe: 6,2 g Cu: 0,2 g Hs: -
Allergének	szója	glutén		glutén, tejszíne	glutén, szója
	<b>Magvas kenyér T,U +</b>	<b>Retek hónapos +</b>			
Tápanyag jellemzők	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: -	En: 4,5 kcal Tz: - Sz: 0,7 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,4 g Cu: - Hs: -			
Allergének	glutén, szezám, szója				
<b>Ebéd - A</b>					
	<b>Kömény leves +</b>	<b>Betyárgombóc leves +</b>	<b>Zöldborsó leves eperlevéllel+</b>	<b>Citrusos meggy leves +</b>	<b>Májgaluska leves +</b>
Tápanyag jellemzők	En: 75,0 kcal Tz: 0,3 g Sz: 6,6 g So: 1,5 g Zs: 4,4 g Fe: 1,8 g Cu: 1,6 g Hs: 1,4 g	En: 285,9 kcal Tz: 0,9 g Sz: 19,4 g So: 1,9 g Zs: 18,4 g Fe: 9,2 g Cu: 0,2 g Hs: 1,1 g	En: 131,9 kcal Tz: 0,3 g Sz: 17,1 g So: 2,0 g Zs: 4,5 g Fe: 5,8 g Cu: 2,7 g Hs: 1,4 g	En: 233,3 kcal Tz: 0,9 g Sz: 47,4 g So: 0,0 g Zs: 3,6 g Fe: 2,4 g Cu: 30,3 g Hs: -	En: 127,8 kcal Tz: 0,6 g Sz: 11,4 g So: 1,5 g Zs: 6,1 g Fe: 6,7 g Cu: 0,1 g Hs: 1,0 g
Allergének	glutén, tejszíne	zeller, tojás, tejszíne, mustár, glutén	zeller, glutén, hal, szója, tejszíne, tojás	tejszíne, glutén	zeller, tojás, glutén
	<b>Zsemlekocka +</b>	<b>Kelkáposzta főzelék +</b>	<b>Bolognai +</b>	<b>Sült csirkecomb +</b>	<b>Túrós batyu +</b>
Tápanyag jellemzők	En: 25,7 kcal Tz: - Sz: 1,9 g So: - Zs: 1,6 g Fe: 0,6 g Cu: - Hs: -	En: 373,6 kcal Tz: 4,5 g Sz: 29,9 g So: 1,5 g Zs: 24,9 g Fe: 6,6 g Cu: 0,1 g Hs: 1,4 g	En: 294,6 kcal Tz: 1,5 g Sz: 5,9 g So: 2,2 g Zs: 24,3 g Fe: 11,3 g Cu: 3,2 g Hs: 1,9 g	En: 246,3 kcal Tz: 4,2 g Sz: 1,7 g So: 2,7 g Zs: 17,4 g Fe: 20,6 g Cu: 0,9 g Hs: 1,4 g	En: 264,0 kcal Tz: 7,0 g Sz: 28,6 g So: 0,5 g Zs: 13,2 g Fe: 6,2 g Cu: 5,3 g Hs: -
Allergének		tejszíne, glutén	glutén	glutén, tojás, zeller	glutén, tejszíne, tojás
	<b>Hentes tokány +</b>	<b>Vagdalt (sertés húsból)+</b>	<b>Spagetti+</b>	<b>Burgonyapüré +</b>	<b>Kenyer félbarna E+</b>
Tápanyag jellemzők	En: 521,5 kcal Tz: 1,9 g Sz: 14,0 g So: 2,5 g Zs: 42,3 g Fe: 17,6 g Cu: 1,8 g Hs: 1,4 g	En: 203,3 kcal Tz: 0,1 g Sz: 11,1 g So: 1,4 g Zs: 12,3 g Fe: 10,4 g Cu: 0,1 g Hs: 1,2 g	En: 372,1 kcal Tz: 0,3 g Sz: 73,0 g So: 0,3 g Zs: 2,6 g Fe: 14,0 g Cu: 4,5 g Hs: 0,2 g	En: 369,8 kcal Tz: 3,0 g Sz: 62,7 g So: 0,3 g Zs: 8,3 g Fe: 9,2 g Cu: 2,7 g Hs: 0,2 g	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	tojás, glutén, szója	glutén, tojás	tejszíne	glutén, szója
	<b>Párolt rizs +</b>	<b>Kenyer félbarna E+</b>	<b>Sajt korona +</b>	<b>Kenyer félbarna E+</b>	
Tápanyag jellemzők	En: 338,6 kcal Tz: 0,9 g Sz: 62,6 g So: 0,8 g Zs: 6,8 g Fe: 6,7 g Cu: 0,1 g Hs: 0,6 g	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: -	En: 62,0 kcal Tz: 3,0 g Sz: 0,2 g So: 0,3 g Zs: 4,6 g Fe: 5,2 g Cu: 0,2 g Hs: -	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, hal, szója, tejszíne, tojás, zeller	glutén, szója	tejszíne	glutén, szója	



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

## Ebéd - A

## Kenyér félbarna E+

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

## Kenyér félbarna E+

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

## Uzsonna - A

## Túrós batyu +

Tápanyag	En: 264,0 kcal	Zs: 13,2 g
Jellemzők	Tz: 7,0 g	Fe: 6,2 g
	Sz: 28,6 g	Cu: 5,3 g
Allergének	So: 0,5 g	Hs: -
	glutén, tejjéle, tojás	

## Teljes kiörlésű édeskeksz +

Tápanyag	En: 501,0 kcal	Zs: 239,3 g
Jellemzők	Tz: 118,0 g	Fe: 61,0 g
	Sz: 621,0 g	Cu: 232,0 g
Allergének	So: 1,0 g	Hs: -
	glutén	

## Vaj +

Tápanyag	En: 119,4 kcal	Zs: 13,1 g
Jellemzők	Tz: 9,3 g	Fe: 0,2 g
	Sz: 0,2 g	Cu: 0,1 g
Allergének	So: -	Hs: -
	tejjéle	

## Sajtkrém +

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

## Szalámi krém (diákcsem.) +

Tápanyag	En: 138,8 kcal	Zs: 13,9 g
Jellemzők	Tz: 6,1 g	Fe: 3,7 g
	Sz: 0,1 g	Cu: 0,1 g
Allergének	So: 0,3 g	Hs: -
	tejjéle	

Tápanyag  
jellemzők

Allergének

## Méz mini (tízórai)+

Tápanyag	En: 32,5 kcal	Zs: -
Jellemzők	Tz: -	Fe: 0,0 g
	Sz: 8,1 g	Cu: -
Allergének	So: -	Hs: -

## Graham kenyér T,U+

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

## Korpás kenyér (tízó,uzs) +

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

Tápanyag  
jellemzők

Allergének

## Magvas kenyér T,U +

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

## Vacsora - A

## Tepertőkrém +

Tápanyag	En: 222,8 kcal	Zs: 22,4 g
Jellemzők	Tz: -	Fe: 3,2 g
	Sz: -	Cu: -
Allergének	So: -	Hs: -
	mustár	

Szerpenyősburgonya  
kolbásszal, galuskával+

Tápanyag	En: 899,2 kcal	Zs: 25,2 g
Jellemzők	Tz: 16,0 g	Fe: 25,0 g
	Sz: 78,9 g	Cu: 0,3 g
Allergének	So: 3,0 g	Hs: 1,4 g
	tojás, glutén	

## Zala felvágott +

Tápanyag	En: 43,8 kcal	Zs: 3,6 g
Jellemzők	Tz: 1,5 g	Fe: 2,5 g
	Sz: 0,3 g	Cu: 0,0 g
Allergének	So: 0,2 g	Hs: -
	szója	

## Káposztás kocka +

Tápanyag	En: 501,0 kcal	Zs: 12,6 g
Jellemzők	Tz: 1,3 g	Fe: 15,8 g
	Sz: 78,7 g	Cu: 4,9 g
Allergének	So: 1,9 g	Hs: 1,9 g
	glutén, tojás	

## 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	

## Friss káposzta saláta +

Tápanyag	En: 60,5 kcal	Zs: 0,1 g
Jellemzők	Tz: -	Fe: 1,0 g
	Sz: 13,6 g	Cu: 9,8 g
Allergének	So: -	Hs: -

## Lapka sajt +

Tápanyag	En: 506,3 kcal	Zs: 41,3 g
Jellemzők	Tz: 22,5 g	Fe: 28,1 g
	Sz: 5,6 g	Cu: 1,9 g
Allergének	So: 1,9 g	Hs: -
	tejjéle	



**Gyulakonyha Non-profit Kft.**

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

# ÉTLAP

**2026. 25. hét (2026.06.15. - 2026.06.21.)**

**Iskola**

**Korcsoport: 7 - 10 év**

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

2026.05.21. 14:32

4. / 4. oldal

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Vacsora - A</b>					
	<b>Paradicsom +</b>	<b>Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Margarin +</b>		
Tápanyag jellemzők	En: 7,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,3 g Sz: 1,2 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					
			<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: - glutén, szója		
Allergének					
<b>S Energia-A</b>	2823,15kcal	3298,03kcal	2818,52kcal	2294,79kcal	1865,1kcal

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