



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A					
	Tej +	Tea +	Tej +	Kakaó +	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: 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: -	En: 187,4 kcal Zs: 6,5 g Tz: - Fe: 8,3 g Sz: 23,0 g Cu: 22,4 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: -
Allergének	tejjéle		tejjéle	glutén, tejjéle	
	Szalámi (Ausztria) +	Bundás kenyér +	Briós (r)+	Kalács (reggeli)+	Olasz felvágott +
Tápanyag jellemzők	En: 92,7 kcal Zs: 8,6 g Tz: 3,1 g Fe: 3,5 g Sz: 0,2 g Cu: 0,1 g So: 0,6 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: -	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: -	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: -	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: -
Allergének		tojás, glutén, szója	glutén, tejjéle, tojás	glutén, tejjéle, tojás	szója
	Margarin +		Méz mini (reggeli)+		Margarin +
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: 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: -
Allergének	tejjéle				tejjéle
	Kenyér félbarna R,V+		Margarin +		Retek hónapos +
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: 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: 4,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 0,7 g Cu: - So: - Hs: -
Allergének	glutén, szója		tejjéle		
					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: -
Allergének					glutén, szója
Tízórai - A					
	Ívólé 100%-os /alma/ +	Tej +	Tejeskávé +	Tea +	Kakaó +
Tápanyag jellemzők	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: -	En: 136,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 11,7 g Cu: 11,7 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: -	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: -
Allergének		tejjéle	glutén, tejjéle		glutén, tejjéle



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A	Tejfölös-túró +	Briós +	Diákrúd +	Halpástétom +	Vajaspogácsa +
Tápanyag jellemzők	En: 47,5 kcal Zs: 2,9 g Tz: 0,8 g Fe: 4,0 g Sz: 1,2 g Cu: 0,7 g So: 0,0 g Hs: -	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: -	En: 126,6 kcal Zs: 1,1 g Tz: 0,6 g Fe: 4,5 g Sz: 23,5 g Cu: 0,4 g So: 0,8 g Hs: -	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: -	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: -
Allergének	tejféle	glutén, tejszínes, tojás	glutén, tejszínes	hal, tojás, mustár, tejszínes	glutén, tejszínes, tojás
	Korpás kenyér (tizó,uzs) +			Magvas kenyér T,U +	
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: 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, szezám, szója	
Ebéd - A	Lebbencs leves +	Vegyes gyümölcs leves +	Magyaros karfiol leves+	Húsleves cérnametél+	Frankfurti leves+
Tápanyag jellemzők	En: 118,5 kcal Zs: 4,0 g Tz: 0,3 g Fe: 2,8 g Sz: 17,1 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: 1,2 g	En: 644,5 kcal Zs: 3,3 g Tz: 0,9 g Fe: 6,3 g Sz: 140,7 g Cu: 35,2 g So: 0,0 g Hs: -	En: 144,3 kcal Zs: 9,5 g Tz: 1,3 g Fe: 2,6 g Sz: 11,6 g Cu: 0,1 g So: 1,6 g Hs: 1,4 g	En: 88,6 kcal Zs: 3,4 g Tz: 0,2 g Fe: 2,9 g Sz: 11,2 g Cu: 0,1 g So: 1,1 g Hs: 0,8 g	En: 212,1 kcal Zs: 13,4 g Tz: 0,3 g Fe: 9,8 g Sz: 12,6 g Cu: 3,1 g So: 1,4 g Hs: 1,4 g
Allergének	glutén, tojás	tejszínes, glutén	zeller, glutén	glutén, hal, szója, tejszínes, tojás, zeller	tejszínes, glutén
	Húsgombóc +	Debreceni tokány +	Csirkemájás töltött csirkecomb +	Vadas szelet (marha) +	Rizsfelfújt+
Tápanyag jellemzők	En: 189,2 kcal Zs: 11,7 g Tz: - Fe: 9,7 g Sz: 10,3 g Cu: - So: 1,1 g Hs: 1,1 g	En: 500,3 kcal Zs: 41,8 g Tz: 2,0 g Fe: 16,6 g Sz: 12,6 g Cu: 0,2 g So: 2,4 g Hs: 1,4 g	En: 372,4 kcal Zs: 23,4 g Tz: 5,0 g Fe: 27,5 g Sz: 12,3 g Cu: 0,7 g So: 2,4 g Hs: 1,2 g	En: 298,5 kcal Zs: 16,0 g Tz: 1,0 g Fe: 22,3 g Sz: 23,2 g Cu: 4,3 g So: 1,6 g Hs: 1,4 g	En: 747,9 kcal Zs: 13,6 g Tz: - Fe: 24,4 g Sz: 129,5 g Cu: 48,0 g So: 0,4 g Hs: -
Allergének	tojás	mustár, glutén	tojás, glutén, szója	tejszínes, mustár, glutén	tojás, glutén, tejszínes
	Tejszínes karalábé főzelék +	Párolt rizs +	Zöldséges bulgur +	Csótészta +	Áfonya öntet +
Tápanyag jellemzők	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	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: 349,5 kcal Zs: 1,7 g Tz: 0,1 g Fe: 13,4 g Sz: 74,5 g Cu: 0,2 g So: 0,5 g Hs: -	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: 78,9 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 19,1 g Cu: 18,9 g So: - Hs: -
Allergének	zeller, glutén, tejszínes	glutén, hal, szója, tejszínes, tojás, zeller	glutén, hal, szója, tejszínes, tojás, zeller	glutén, tojás	
	Kenyer félbarna E+	Friss káposzta saláta +	Friss káposzta saláta +	Kenyer félbarna E+	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: 60,5 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 1,0 g Sz: 13,6 g Cu: 9,8 g 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: -	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



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

Ebéd - A

Alma +	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	
Tápanyag jellemzők	En: 46,6 kcal Zs: 0,6 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 10,5 g Cu: - So: 0,0 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: - 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			

Uzsonna - A

Gyümölcs joghurt +	Felvágott csirkemell, pulykamell sonka+	Sajtkrém +	Kakaós csiga +	Kenőmájás +	
Tápanyag jellemzők	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: 23,0 kcal Zs: 1,0 g Tz: 0,9 g Fe: 2,9 g Sz: 0,4 g Cu: 0,2 g So: 0,7 g Hs: - szója	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: - tejféle	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, tejféle, tojás	En: 81,3 kcal Zs: 6,9 g Tz: - Fe: 4,0 g Sz: 0,1 g Cu: - So: 0,7 g Hs: -
Allergének					

Kifli +	Margarin olivás +	Retek kg-os +	Magvas kenyér T,U +	
Tápanyag jellemzők	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: - glutén, tejféle	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: -	En: 8,9 kcal Zs: 0,2 g Tz: - Fe: 0,8 g Sz: 1,0 g Cu: - So: - 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: - glutén, szezámag, szója
Allergének				

Tönkölyös kenyér +	Graham kenyér T,U+	
Tápanyag jellemzők	En: 161,9 kcal Zs: 0,7 g Tz: 0,2 g Fe: 6,6 g Sz: 24,6 g Cu: 0,1 g So: 0,8 g Hs: - glutén	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		

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)+	Tojásos galuska +	Körözött házi +	Pizza-flamand (sonkás, kukoricás)
Tápanyag jellemzők	En: 895,0 kcal Zs: 13,4 g Tz: 1,0 g Fe: 33,7 g Sz: 154,2 g Cu: 0,4 g So: 2,1 g Hs: 1,9 g tojás, tejféle, glutén	En: 51,9 kcal Zs: 3,0 g Tz: 1,0 g Fe: 4,7 g Sz: 1,5 g Cu: 0,9 g So: 0,0 g Hs: - tejféle	En: 335,1 kcal Zs: 12,7 g Tz: 1,8 g Fe: 18,6 g Sz: 36,2 g Cu: 2,8 g So: 2,6 g Hs: - tejféle, glutén, szója
Allergének			



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 26. hét (2026.06.22. - 2026.06.28.)

Iskola

Korcsoport: 7 - 10 év

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

2026.05.21. 14:33

4. / 4. oldal

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Vacsora - A

Zöldhagyma +

Tápanyag jellemzők
En: 8,0 kcal Zs: 0,0 g
Tz: - Fe: 0,2 g
Sz: 1,2 g Cu: -
So: - Hs: -

Allergének

Fejes saláta +

En: 115,5 kcal Zs: 1,1 g
Tz: - Fe: 4,9 g
Sz: 21,0 g Cu: 13,7 g
So: - Hs: -

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

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: -

Allergének

glutén, szója

S Energia-A

2007kcal

3491,14kcal

2186,99kcal

2210,19kcal

2116,09kcal

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