

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A					
	Tejeskávé +	Tej +	Tea +	Tea +	Tej +
Tápanyag jellemzők	En: 180,4 kcal Tz: - Sz: 22,7 g So: - Zs: 6,2 g Fe: 7,5 g Cu: 22,4 g Hs: -	En: 136,4 kcal Tz: - Sz: 11,7 g So: - Zs: 6,2 g Fe: 7,5 g Cu: 11,7 g Hs: -	En: 53,5 kcal Tz: 0,0 g Sz: 13,2 g So: 0,0 g Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 12,8 g Hs: -	En: 53,5 kcal Tz: - Sz: 13,2 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 12,8 g Hs: -	En: 136,4 kcal Tz: - Sz: 11,7 g So: - Zs: 6,2 g Fe: 7,5 g Cu: 11,7 g Hs: -
Allergének	tejféle, glutén	tejféle			tejféle
	Párizsi felvágott (sertés) +	Sajtos rúd (R)+	Körözött 50gr-os tömlős +	Felvágott toust sonka +	Felvágott tavaszi +
Tápanyag jellemzők	En: 41,0 kcal Tz: 1,3 g Sz: 0,0 g So: 0,4 g Zs: 3,4 g Fe: 2,2 g Cu: 0,0 g Hs: -	En: 189,9 kcal Tz: 5,5 g Sz: 20,0 g So: 1,0 g Zs: 10,0 g Fe: 3,9 g Cu: 0,8 g Hs: -	En: 26,5 kcal Tz: 1,0 g Sz: 1,0 g So: 0,8 g Zs: 1,5 g Fe: 2,3 g Cu: 1,0 g Hs: -	En: 21,0 kcal Tz: 0,3 g Sz: 1,5 g So: 0,5 g Zs: 0,8 g Fe: 1,9 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 40,9 kcal Tz: 3,3 g Sz: 0,8 g So: 0,5 g Zs: 3,3 g Fe: 1,9 g Cu: 0,1 g Hs: -
Allergének		glutén, tejféle, tojás		szója	glutén, szója
	Kenyér félbarna R,V+		Korpás kenyér (reggeli, vacsora) + Margarin flóra leight+		Kenyér félbarna R,V+
Tápanyag jellemzők	En: 182,6 kcal Tz: 0,2 g Sz: 37,1 g So: 0,9 g Zs: 0,6 g Fe: 5,6 g Cu: 0,1 g Hs: -		En: 172,7 kcal Tz: 0,3 g Sz: 33,6 g So: 0,9 g Zs: 0,7 g Fe: 5,5 g Cu: 0,3 g Hs: -	En: 40,4 kcal Tz: 0,9 g Sz: 0,1 g So: 0,1 g Zs: 4,5 g Fe: 0,1 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 182,6 kcal Tz: 0,2 g Sz: 37,1 g So: 0,9 g Zs: 0,6 g Fe: 5,6 g Cu: 0,1 g Hs: -
Allergének	glutén, szója		glutén, szója		glutén, szója
			Zöldpaprika kg +	Kenyér félbarna R,V+	
Tápanyag jellemzők			En: 4,0 kcal Tz: 0,0 g Sz: 0,6 g So: 0,0 g Zs: 0,1 g Fe: 0,2 g Cu: 0,0 g Hs: -	En: 182,6 kcal Tz: 0,2 g Sz: 37,1 g So: 0,9 g Zs: 0,6 g Fe: 5,6 g Cu: 0,1 g Hs: -	
Allergének				glutén, szója	
Tízórai - A					
	Tej +	Tej +	Tej +	Tejeskávé +	Tea +
Tápanyag jellemzők	En: 136,4 kcal Tz: - Sz: 11,7 g So: - Zs: 6,2 g Fe: 7,5 g Cu: 11,7 g Hs: -	En: 136,4 kcal Tz: - Sz: 11,7 g So: - Zs: 6,2 g Fe: 7,5 g Cu: 11,7 g Hs: -	En: 136,4 kcal Tz: 0,0 g Sz: 11,7 g So: 0,0 g Zs: 6,2 g Fe: 7,5 g Cu: 11,7 g Hs: -	En: 180,4 kcal Tz: - Sz: 22,7 g So: - Zs: 6,2 g Fe: 7,5 g Cu: 22,4 g Hs: -	En: 53,5 kcal Tz: - Sz: 13,2 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 12,8 g Hs: -
Allergének	tejféle	tejféle	tejféle	tejféle, glutén	
	Kalács (tízórai)+	Pizzás szendvicskrém +	Lapka sajt +	Bordás +	Sajtos rúd (R)+
Tápanyag jellemzők	En: 157,6 kcal Tz: 1,6 g Sz: 27,5 g So: 0,4 g Zs: 3,1 g Fe: 4,0 g Cu: 3,8 g Hs: -	En: 71,5 kcal Tz: 3,2 g Sz: 1,1 g So: 0,3 g Zs: 7,0 g Fe: 1,3 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 506,3 kcal Tz: 22,5 g Sz: 5,6 g So: 1,9 g Zs: 41,3 g Fe: 28,1 g Cu: 1,9 g Hs: -	En: 157,6 kcal Tz: 1,6 g Sz: 27,5 g So: 0,4 g Zs: 3,1 g Fe: 4,0 g Cu: 3,8 g Hs: -	En: 189,9 kcal Tz: 5,5 g Sz: 20,0 g So: 1,0 g Zs: 10,0 g Fe: 3,9 g Cu: 0,8 g Hs: -
Allergének	glutén, tejféle, tojás	szója, tejféle	tejféle	glutén, tejféle, tojás	glutén, tejféle, tojás

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A				
	Kenyér félbarna T,U+	Tönkölyös kenyér +		
Tápanyag jellemzők	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: -	En: 161,9 kcal Tz: 0,2 g Sz: 24,6 g So: 0,8 g Zs: 0,7 g Fe: 6,6 g Cu: 0,1 g Hs: -		
Allergének	glutén, szója	glutén		
Ebéd - A				
	Tárkonyos zöldségleves +	Karfiol leves vajas galuskával+	Citrusos meggy leves +	Húsleves cérnametéltel+
Tápanyag jellemzők	En: 59,1 kcal Tz: 0,2 g Sz: 6,3 g So: 1,6 g Zs: 3,0 g Fe: 1,5 g Cu: 0,8 g Hs: 1,2 g	En: 122,9 kcal Tz: 1,7 g Sz: 12,0 g So: 1,9 g Zs: 6,6 g Fe: 3,7 g Cu: 2,6 g Hs: 1,4 g	En: 235,8 kcal Tz: 0,9 g Sz: 48,0 g So: 0,0 g Zs: 3,6 g Fe: 2,5 g Cu: 30,3 g Hs: -	En: 92,2 kcal Tz: 0,2 g Sz: 11,6 g So: 1,6 g Zs: 3,5 g Fe: 3,1 g Cu: 0,3 g Hs: 1,2 g
Allergének	zeller	tojás, zeller, glutén, tejféle	tejféle, glutén	zeller, glutén, tojás, hal, szója, tejféle
	Rakott kelkáposzta +	Csirkemell francia lecsóval +	Rakott burgonya +	Vadas marha szelet +
Tápanyag jellemzők	En: 555,8 kcal Tz: 0,9 g Sz: 52,5 g So: 1,6 g Zs: 27,1 g Fe: 23,0 g Cu: 0,2 g Hs: 1,4 g	En: 173,1 kcal Tz: 0,8 g Sz: 8,3 g So: 1,8 g Zs: 5,9 g Fe: 23,2 g Cu: 5,9 g Hs: 0,6 g	En: 914,5 kcal Tz: 18,1 g Sz: 60,4 g So: 3,9 g Zs: 53,5 g Fe: 32,0 g Cu: 0,0 g Hs: -	En: 298,5 kcal Tz: 1,0 g Sz: 23,2 g So: 1,6 g Zs: 16,0 g Fe: 22,3 g Cu: 4,3 g Hs: 1,4 g
Allergének	tejféle		tojás, tejféle	glutén, mustár, tejféle
	Kenyér félbarna E+	Párolt rizs +	Csemege uborka +	Csőtészta +
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: -	En: 397,9 kcal Tz: 1,3 g Sz: 70,3 g So: 1,2 g Zs: 9,6 g Fe: 7,5 g Cu: 0,1 g Hs: 1,0 g	En: 29,4 kcal Tz: 0,0 g Sz: 1,1 g So: 0,5 g Zs: 0,0 g Fe: 0,5 g Cu: 0,4 g Hs: -	En: 374,6 kcal Tz: 1,0 g Sz: 65,7 g So: 0,3 g Zs: 6,8 g Fe: 12,6 g Cu: 4,0 g Hs: 0,2 g
Allergének	glutén, szója	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller		glutén, tojás
	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	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: -	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: 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	glutén, szója	glutén, szója	
Uzsonna - A				
	Szalámi (Ausztria) +	Gyümölcs joghurt +	Kakaós csiga +	Vajkrém natúr +
Tápanyag jellemzők	En: 92,7 kcal Tz: 3,1 g Sz: 0,2 g So: 0,6 g Zs: 8,6 g Fe: 3,5 g Cu: 0,1 g Hs: -	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: -	En: 255,1 kcal Tz: 5,5 g Sz: 34,8 g So: 0,5 g Zs: 10,4 g Fe: 4,1 g Cu: 14,4 g Hs: -	En: 77,0 kcal Tz: 3,7 g Sz: 0,1 g So: 0,1 g Zs: 8,6 g Fe: 0,1 g Cu: - Hs: -
Allergének		tejféle	glutén, tejféle, tojás	tejféle
	Zala krém +			
Tápanyag jellemzők	En: 93,2 kcal Tz: 4,3 g Sz: 0,3 g So: 0,1 g Zs: 9,6 g Fe: 1,8 g Cu: 0,1 g Hs: -			
Allergének	tejféle, szója			



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2025. 36. hét (2025.09.01. - 2025.09.07.)

Iskola

Korcsoport: 7 - 10 év

Közétkeztetési program [V: 4.2.1.14] © Info-Set Kft.

2025.08.15. 13:37

3. / 4. oldal

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

Uzsonna - A

Margarin ráma+				Magvas kifli +				Uborka +				Paradicsom +			
Tápanyag jellemzők	En:	83,7 kcal	Zs: 9,4 g	En:	98,0 kcal	Zs: 1,6 g		En:	2,4 kcal	Zs: 0,0 g		En:	7,0 kcal	Zs: 0,1 g	
	Tz:	4,5 g	Fe: 0,1 g	Tz:	0,3 g	Fe: 3,2 g		Tz:	-	Fe: 0,2 g		Tz:	-	Fe: 0,3 g	
	Sz:	0,1 g	Cu: 0,1 g	Sz:	16,8 g	Cu: 0,3 g		Sz:	0,3 g	Cu: -		Sz:	1,2 g	Cu: -	
	So:	0,0 g	Hs: -	So:	0,6 g	Hs: -		So:	-	Hs: -		So:	-	Hs: -	
Allergének				tejféle				glutén, szezám, szója							
Uborka +								Magvas kenyér T,U +				Graham kenyér T,U+			
Tápanyag jellemzők	En:	2,4 kcal	Zs: 0,0 g					En:	150,1 kcal	Zs: 0,8 g		En:	141,4 kcal	Zs: 1,0 g	
	Tz:	-	Fe: 0,2 g					Tz:	0,2 g	Fe: 4,7 g		Tz:	1,0 g	Fe: 5,0 g	
	Sz:	0,3 g	Cu: -					Sz:	29,4 g	Cu: 0,1 g		Sz:	24,6 g	Cu: 0,1 g	
	So:	-	Hs: -					So:	1,2 g	Hs: -		So:	0,9 g	Hs: -	
Allergének								glutén, szezám, szója				glutén			
Graham kenyér T,U+															
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: -												
Allergének				glutén											

Vacsora - A

Diákcsemege +				Tea +				Tea +				Burgonyás kocka +				
Tápanyag jellemzők	En:	96,8 kcal	Zs:	8,7 g	En:	53,5 kcal	Zs:	0,0 g	En:	53,5 kcal	Zs:	0,0 g	En:	537,9 kcal	Zs:	13,4 g
	Tz:	3,6 g	Fe:	4,5 g	Tz:	-	Fe:	0,0 g	Tz:	0,0 g	Fe:	0,0 g	Tz:	1,4 g	Fe:	16,0 g
	Sz:	0,1 g	Cu:	0,0 g	Sz:	13,2 g	Cu:	12,8 g	Sz:	13,2 g	Cu:	12,8 g	Sz:	85,4 g	Cu:	-
	So:	0,3 g	Hs:	-	So:	-	Hs:	-	So:	0,0 g	Hs:	-	So:	1,7 g	Hs:	1,6 g
Allergének												glutén, tojás				
Sajtkrém +				Hamburger +				Fokhagymás felvágott +								
Tápanyag jellemzők	En:	38,2 kcal	Zs:	107,9 g	En:	236,1 kcal	Zs:	7,9 g	En:	79,1 kcal	Zs:	7,9 g				
	Tz:	1,9 g	Fe:	1,7 g	Tz:	1,1 g	Fe:	10,1 g	Tz:	1,9 g	Fe:	1,9 g				
	Sz:	1,2 g	Cu:	1,0 g	Sz:	29,6 g	Cu:	1,5 g	Sz:	0,2 g	Cu:	0,1 g				
	So:	0,2 g	Hs:	-	So:	1,3 g	Hs:	-	So:	0,4 g	Hs:	-				
Allergének				tejféle				glutén, tejféle, mustár				szója				
Zöldpaprika kg +								Margarin +								
Tápanyag jellemzők	En:	4,0 kcal	Zs:	0,1 g					En:	83,7 kcal	Zs:	9,4 g				
	Tz:	-	Fe:	0,2 g					Tz:	4,5 g	Fe:	0,1 g				
	Sz:	0,6 g	Cu:	-					Sz:	0,1 g	Cu:	0,1 g				
	So:	-	Hs:	-					So:	0,0 g	Hs:	-				
Allergének								tejféle								



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2025. 36. hét (2025.09.01. - 2025.09.07.)

Iskola

Korcsoport: 7 - 10 év

Közétkeztetési program [V: 4.2.1.14] © Info-Set Kft.

2025.08.15. 13:37

4. / 4. oldal

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

Vacsora - A

	Magvas kenyér R,V +	Kenyér félbarna R,V+
Tápanyag jellemzők	En: 155,9 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,2 g Fe: 4,9 g Sz: 30,6 g Cu: 0,1 g So: 1,2 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	glutén, szezámmag, szója	glutén, szója

SEnergia-A	2019,3kcal	2011,76kcal	2986,21kcal	2259,41kcal	1739,26kcal
------------	------------	-------------	-------------	-------------	-------------

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