



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2025. 37. hét (2025.09.08. - 2025.09.14.)

Iskola

Korcsoport: 7 - 10 év

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

2025.08.15. 13:37

1. / 4. oldal

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

Reggeli - A

	Tea +	Kakaó +	Tea +	Tea +	Gyümölcs joghurt +
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: -	En: 53,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 13,2 g Cu: - 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: 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: -
Allergének		glutén, tejféle			tejféle

	Zala felvágott +	Kalács (reggeli)+	Diákcsemege +	Sajtkrém 50gr-os +	Korpás kifli +
Tápanyag jellemzők	En: 43,8 kcal Zs: 3,6 g Tz: 1,5 g Fe: 2,5 g Sz: 0,3 g Cu: 0,0 g So: 0,2 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: 96,8 kcal Zs: 8,7 g Tz: - Fe: 4,5 g Sz: 0,1 g Cu: - So: - Hs: -	En: 46,0 kcal Zs: 3,5 g Tz: 2,2 g Fe: 2,2 g Sz: 14,8 g Cu: 1,2 g So: 0,5 g Hs: -	En: 141,1 kcal Zs: 3,7 g Tz: - Fe: 5,3 g Sz: 22,4 g Cu: - So: - Hs: -
Allergének	szója	glutén, tejféle, tojás		tejféle	glutén, tejféle

	Kenyér félbarna R,V+	Sárgabarack lekvár +	Margarin +	Zöldpaprika kg +
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: 80,7 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 18,9 g Cu: 15,9 g So: - Hs: -	En: 83,7 kcal Zs: 9,4 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: - So: - Hs: -	En: 4,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,6 g Cu: - So: - Hs: -
Allergének	glutén, szója		tejféle	

	Zöldpaprika kg +	Kenyér félbarna R,V+	Magvas zsemle +
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: - Fe: 5,6 g Sz: 37,1 g Cu: - So: - Hs: -	En: 98,0 kcal Zs: 1,6 g Tz: 0,3 g Fe: 3,2 g Sz: 16,8 g Cu: 0,3 g So: 0,6 g Hs: -
Allergének		glutén, szója	glutén, szezám, szója

Tízórai - A

	Kakaó +	Tea +	Tej +	Tej +	Karamellás tej+
Tápanyag jellemzők	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: 8,3 g Sz: 13,2 g Cu: 12,8 g So: - Hs: -	En: 136,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: 0,0 g Fe: 7,5 g Sz: 11,7 g Cu: 11,7 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: 196,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 26,7 g Cu: 26,4 g So: - Hs: -
Allergének	glutén, tejféle		tejféle	tejféle	tejféle

	Vajas kifli +	Kenőmájás +	Tepertőkrém +	Méz mini (tízórai)+	Vajkrém natúr +
Tápanyag jellemzők	En: 118,5 kcal Zs: 1,8 g Tz: 1,0 g Fe: 3,6 g Sz: 23,6 g Cu: 0,9 g So: 0,5 g Hs: -	En: 81,3 kcal Zs: 6,9 g Tz: - Fe: 4,0 g Sz: 0,1 g Cu: - So: 0,7 g Hs: -	En: 222,8 kcal Zs: 22,4 g Tz: 0,0 g Fe: 3,2 g Sz: 0,0 g Cu: 0,0 g So: 0,0 g Hs: -	En: 32,5 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 8,1 g Cu: - So: - Hs: -	En: 77,0 kcal Zs: 8,6 g Tz: 3,7 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: - So: 0,1 g Hs: -
Allergének	glutén, tejféle		mustár		tejféle



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2025. 37. hét (2025.09.08. - 2025.09.14.)

Iskola

Korcsoport: 7 - 10 év

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

2025.08.15. 13:37

2. / 4. oldal

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A				
	Kenyér félbarna T,U+	Magvas kenyér T,U +	Margarin ráma+	Magvas kenyér T,U +
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: 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: -	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: 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, szezámmag, szója	tejféle	glutén, szezámmag, szója
			Kenyér félbarna T,U+	Uborka +
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: 2,4 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,3 g Cu: - So: - Hs: -
Allergének			glutén, szója	
Ebéd - A				
	Tarhonya leves+	Zöldbab leves +	Brokkoli krémleves +	Daragaluska leves +
Tápanyag jellemzők	En: 132,9 kcal Zs: 4,1 g Tz: 0,4 g Fe: 4,0 g Sz: 19,2 g Cu: 0,2 g So: 1,7 g Hs: 1,4 g	En: 133,7 kcal Zs: 5,5 g Tz: 0,6 g Fe: 3,3 g Sz: 17,1 g Cu: 3,2 g So: 2,1 g Hs: 2,1 g	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: -	En: 110,3 kcal Zs: 4,3 g Tz: 0,2 g Fe: 3,2 g Sz: 14,4 g Cu: 0,1 g So: 2,0 g Hs: 1,2 g
Allergének	glutén, tojás	tejféle, glutén	tojás, tejféle, zeller, glutén	zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás
	Sült Gyulai kolbász +	Grill csirkecomb +	Sertés pörkölt +	Milánói sertésborda +
Tápanyag jellemzők	En: 275,6 kcal Zs: 24,3 g Tz: 7,2 g Fe: 11,8 g Sz: 1,0 g Cu: 0,2 g So: 1,7 g Hs: -	En: 241,7 kcal Zs: 16,9 g Tz: 4,2 g Fe: 20,6 g Sz: 1,7 g Cu: 0,9 g So: 1,2 g Hs: -	En: 391,4 kcal Zs: 33,4 g Tz: 1,1 g Fe: 18,7 g Sz: 1,7 g Cu: 0,1 g So: 1,5 g Hs: -	En: 891,1 kcal Zs: 31,6 g Tz: 6,1 g Fe: 41,4 g Sz: 108,2 g Cu: 10,3 g So: 3,6 g Hs: 1,7 g
Allergének		glutén, tojás, zeller		glutén, tojás, szója, tejféle
	Hagymás tört burgonya +	Pritaminos bulgur+	Copfocska tészta +	Kenyér félbarna E+
Tápanyag jellemzők	En: 244,0 kcal Zs: 0,5 g Tz: - Fe: 6,5 g Sz: 51,7 g Cu: - So: 0,2 g Hs: 0,2 g	En: 431,4 kcal Zs: 10,4 g Tz: 1,3 g Fe: 12,4 g Sz: 76,9 g Cu: 0,1 g So: 1,1 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: -	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, tejféle, tojás, zeller	glutén, tojás	glutén, szója
	Birsalmás pároltkáposzta +	Kenyér félbarna E+	Friss káposzta saláta +	Kenyér félbarna E+
Tápanyag jellemzők	En: 76,6 kcal Zs: 0,6 g Tz: - Fe: 1,7 g Sz: 16,5 g Cu: 6,9 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: 60,5 kcal Zs: 0,1 g Tz: 0,0 g Fe: 1,0 g Sz: 13,6 g Cu: 9,8 g 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: -
Allergének		glutén, szója		glutén, szója

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

Ebéd - A

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:	-
Allergének	glutén, szója			
Sült tök +				
Tápanyag jellemzők	En:	135,0 kcal	Zs:	0,3 g
	Tz:	0,0 g	Fe:	3,0 g
	Sz:	34,8 g	Cu:	0,0 g
	So:	0,0 g	Hs:	-
Allergének				

Uzsonna - A

Pizzás szendvicskrém +		Kockasajt +		Túró rudi +		Kefír +		Párizsi felvágott (sertés) +	
Tápanyag jellemzők	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: -	Zs: 3,5 g Fe: 1,6 g Cu: 1,2 g Hs: -	Zs: 5,4 g Fe: 3,0 g Cu: 11,0 g Hs: -	Zs: 5,4 g Fe: 3,0 g Cu: 11,0 g Hs: -	Zs: 4,5 g Fe: 4,7 g Cu: 4,2 g Hs: -	Zs: 4,5 g Fe: 4,7 g Cu: 4,2 g Hs: -	Zs: 3,4 g Fe: 2,2 g Cu: 0,0 g Hs: -	Zs: 3,4 g Fe: 2,2 g Cu: 0,0 g Hs: -
Allergének	szója, tejszíne	tejszíne		tejszíne		tejszíne			
Uborka +		Korpás kifli +		Alma +		Zsemle +		Szeletelt gouda sajt+	
Tápanyag jellemzők	En: 2,4 kcal Tz: - Sz: 0,3 g So: -	Zs: 0,0 g Fe: 0,2 g Cu: - Hs: -	Zs: 3,7 g Fe: 5,3 g Cu: - Hs: -	Zs: 0,6 g Fe: 0,6 g Cu: 0,0 g Hs: -	Zs: 0,6 g Fe: 0,6 g Cu: 0,0 g Hs: -	Zs: 1,0 g Fe: 3,8 g Cu: 0,5 g Hs: -	Zs: 1,0 g Fe: 3,8 g Cu: 0,5 g Hs: -	Zs: 4,4 g Fe: 4,9 g Cu: 0,2 g Hs: -	Zs: 4,4 g Fe: 4,9 g Cu: 0,2 g Hs: -
Allergének		glutén, tejszíne				glutén		tejszíne	
Magvas kenyér T,U +								Kenyér félbarna T,U+	
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: -	Zs: 0,8 g Fe: 4,7 g Cu: 0,1 g Hs: -	Zs: 0,8 g Fe: 4,7 g Cu: 0,1 g Hs: -	Zs: 0,8 g Fe: 4,7 g Cu: 0,1 g Hs: -	Zs: 0,8 g Fe: 4,7 g Cu: 0,1 g Hs: -	Zs: 0,8 g Fe: 4,7 g Cu: 0,1 g Hs: -	Zs: 0,6 g Fe: 6,2 g Cu: 0,2 g Hs: -	Zs: 0,6 g Fe: 6,2 g Cu: 0,2 g Hs: -
Allergének	glutén, szeszámag, szója							glutén, szója	

Vacsora - A

Kenőmájás +		Tea +		Felvágott cigánysonka +		Tojásos galuska +	
Tápanyag jellemzők	En: 81,3 kcal Tz: - Sz: 0,1 g So: 0,7 g	Zs: 6,9 g Fe: 4,0 g Cu: - Hs: -	Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 12,8 g Hs: -	Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 12,8 g Hs: -	Zs: 1,1 g Fe: 2,8 g Cu: 0,1 g Hs: -	Zs: 13,4 g Fe: 33,7 g Cu: 0,4 g Hs: 1,9 g	Zs: 13,4 g Fe: 33,7 g Cu: 0,4 g Hs: 1,9 g
Allergének						tojás, glutén, tejszíne	

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Vacsora - A	Paradicsom + Tápanyag jellemzők En: 7,0 kcal Tz: - Sz: 1,2 g So: - Zs: 0,1 g Fe: 0,3 g Cu: - Hs: - Allergének	Pizza (sonkás-gombás) + En: 733,4 kcal Tz: 7,3 g Sz: 86,8 g So: 2,0 g Zs: 30,4 g Fe: 26,6 g Cu: 2,7 g Hs: - tejféle, glutén, szója	Vajkrém natúr + 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: 0,0 g Hs: - tejféle	Fejes saláta + En: 115,5 kcal Tz: - Sz: 21,0 g So: - Zs: 1,1 g Fe: 4,9 g Cu: 13,7 g Hs: -	
	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: - glutén, szója		Kenyér félbarna R,V+ 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: - glutén, szója		
SEnergia-A	1904,92kcal	2636,52kcal	2510,96kcal	2977,09kcal	2198,86kcal

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