

|                    | Hétfő                                                                                       | Kedd                                                                                       | Szerda                                                                                      | Csütörtök                                                                                  | Péntek                                                                                     |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli - A        |                                                                                             |                                                                                            |                                                                                             |                                                                                            |                                                                                            |
|                    | Karamellás tej+                                                                             | Tea +                                                                                      | Tea (gyümölcs) +                                                                            | Tea +                                                                                      | Karamellás tej+                                                                            |
| Tápanyag jellemzők | En: 196,4 kcal Zs: 6,2 g<br>Tz: - Fe: 7,5 g<br>Sz: 26,7 g Cu: 26,4 g<br>So: - Hs: -         | En: 53,5 kcal Zs: 0,0 g<br>Tz: - Fe: 0,0 g<br>Sz: 13,2 g Cu: 12,8 g<br>So: - Hs: -         | En: 52,9 kcal Zs: 0,0 g<br>Tz: 0,0 g Fe: 0,0 g<br>Sz: 13,1 g Cu: 12,8 g<br>So: 0,0 g Hs: -  | En: 53,5 kcal Zs: 0,0 g<br>Tz: - Fe: 0,0 g<br>Sz: 13,2 g Cu: 12,8 g<br>So: - Hs: -         | En: 196,4 kcal Zs: 6,2 g<br>Tz: - Fe: 7,5 g<br>Sz: 26,7 g Cu: 26,4 g<br>So: - Hs: -        |
| Allergének         | tejféle                                                                                     |                                                                                            |                                                                                             |                                                                                            | tejféle                                                                                    |
|                    | Sajtos rúd (R)+                                                                             | Kenőmájás +                                                                                | Parizer krém +                                                                              | Felvágott toust sonka +                                                                    | Margarin flóra leight+                                                                     |
| Tápanyag jellemzők | En: 189,9 kcal Zs: 10,0 g<br>Tz: 5,5 g Fe: 3,9 g<br>Sz: 20,0 g Cu: 0,8 g<br>So: 1,0 g Hs: - | En: 81,3 kcal Zs: 6,9 g<br>Tz: - Fe: 4,0 g<br>Sz: 0,1 g Cu: -<br>So: 0,7 g Hs: -           | En: 91,2 kcal Zs: 9,4 g<br>Tz: 4,2 g Fe: 1,7 g<br>Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g<br>So: 0,3 g Hs: -    | En: 21,0 kcal Zs: 0,8 g<br>Tz: 0,3 g Fe: 1,9 g<br>Sz: 1,5 g Cu: 0,1 g<br>So: 0,5 g Hs: -   | En: 40,4 kcal Zs: 4,5 g<br>Tz: 0,9 g Fe: 0,1 g<br>Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g<br>So: 0,1 g Hs: -   |
| Allergének         | glutén, tejféle, tojás                                                                      |                                                                                            | tejféle                                                                                     | szója                                                                                      |                                                                                            |
|                    |                                                                                             | Retek kg-os +                                                                              | Kenyér félbarna R,V+                                                                        | Kenyér félbarna R,V+                                                                       | Briós +                                                                                    |
| Tápanyag jellemzők |                                                                                             | En: 8,9 kcal Zs: 0,2 g<br>Tz: - Fe: 0,8 g<br>Sz: 1,0 g Cu: -<br>So: - Hs: -                | En: 182,6 kcal Zs: 0,6 g<br>Tz: 0,2 g Fe: 5,6 g<br>Sz: 37,1 g Cu: 0,1 g<br>So: 0,9 g Hs: -  | En: 182,6 kcal Zs: 0,6 g<br>Tz: 0,2 g Fe: 5,6 g<br>Sz: 37,1 g Cu: 0,1 g<br>So: 0,9 g Hs: - | En: 186,3 kcal Zs: 3,6 g<br>Tz: 1,9 g Fe: 4,6 g<br>Sz: 32,4 g Cu: 5,2 g<br>So: 0,5 g Hs: - |
| Allergének         |                                                                                             |                                                                                            | glutén, szója                                                                               | glutén, szója                                                                              | glutén, tejféle, tojás                                                                     |
|                    |                                                                                             | Kenyér félbarna R,V+                                                                       |                                                                                             | Zöldpaprika kg +                                                                           |                                                                                            |
| Tápanyag jellemzők |                                                                                             | En: 182,6 kcal Zs: 0,6 g<br>Tz: 0,2 g Fe: 5,6 g<br>Sz: 37,1 g Cu: 0,1 g<br>So: 0,9 g Hs: - |                                                                                             | En: 4,0 kcal Zs: 0,1 g<br>Tz: - Fe: 0,2 g<br>Sz: 0,6 g Cu: -<br>So: - Hs: -                |                                                                                            |
| Allergének         |                                                                                             | glutén, szója                                                                              |                                                                                             |                                                                                            |                                                                                            |
| Tízórai - A        |                                                                                             |                                                                                            |                                                                                             |                                                                                            |                                                                                            |
|                    | Tej +                                                                                       | Kakaó +                                                                                    | Tej +                                                                                       | Tejeskávé +                                                                                | Tea +                                                                                      |
| Tápanyag jellemzők | En: 136,4 kcal Zs: 6,2 g<br>Tz: - Fe: 7,5 g<br>Sz: 11,7 g Cu: 11,7 g<br>So: - Hs: -         | En: 187,4 kcal Zs: 6,5 g<br>Tz: - Fe: 8,3 g<br>Sz: 23,0 g Cu: 22,4 g<br>So: - Hs: -        | En: 136,4 kcal Zs: 6,2 g<br>Tz: 0,0 g Fe: 7,5 g<br>Sz: 11,7 g Cu: 11,7 g<br>So: 0,0 g Hs: - | En: 180,4 kcal Zs: 6,2 g<br>Tz: - Fe: 7,5 g<br>Sz: 22,7 g Cu: 22,4 g<br>So: - Hs: -        | En: 53,5 kcal Zs: 0,0 g<br>Tz: - Fe: 0,0 g<br>Sz: 13,2 g Cu: 12,8 g<br>So: - Hs: -         |
| Allergének         | tejféle                                                                                     | glutén, tejféle                                                                            | tejféle                                                                                     | tejféle, glutén                                                                            |                                                                                            |
|                    | Bordás +                                                                                    | Vajkrém magyaros +                                                                         | Főtt tojás (1/2) +                                                                          | Margarin ráma+                                                                             | Tepertőkrém +                                                                              |
| Tápanyag jellemzők | En: 157,6 kcal Zs: 3,1 g<br>Tz: 1,6 g Fe: 4,0 g<br>Sz: 27,5 g Cu: 3,8 g<br>So: 0,4 g Hs: -  | En: 77,0 kcal Zs: 8,6 g<br>Tz: 3,7 g Fe: 0,1 g<br>Sz: 0,1 g Cu: -<br>So: 0,1 g Hs: -       | En: 34,8 kcal Zs: 2,5 g<br>Tz: 0,0 g Fe: 2,8 g<br>Sz: 0,1 g Cu: 0,0 g<br>So: 0,0 g Hs: -    | En: 83,7 kcal Zs: 9,4 g<br>Tz: 4,5 g Fe: 0,1 g<br>Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g<br>So: 0,0 g Hs: -   | En: 222,8 kcal Zs: 22,4 g<br>Tz: - Fe: 3,2 g<br>Sz: - Cu: -<br>So: - Hs: -                 |
| Allergének         | glutén, tejféle, tojás                                                                      | tejféle                                                                                    | tojás                                                                                       | tejféle                                                                                    | mustár                                                                                     |

| Hétfő              | Kedd                                                                                             | Szerda                                                                                           | Csütörtök                                                                                   | Péntek                                                                                       |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai - A        |                                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                             |                                                                                              |
|                    | Magvas kenyér T,U +                                                                              | Margarin flóra leight+                                                                           | Graham kenyér T,U+                                                                          | Zöldpaprika kg +                                                                             |
| Tápanyag jellemzők | En: 150,1 kcal Zs: 0,8 g<br>Tz: 0,2 g Fe: 4,7 g<br>Sz: 29,4 g Cu: 0,1 g<br>So: 1,2 g Hs: -       | En: 40,4 kcal Zs: 4,5 g<br>Tz: 0,9 g Fe: 0,1 g<br>Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g<br>So: 0,1 g Hs: -         | En: 141,4 kcal Zs: 1,0 g<br>Tz: 1,0 g Fe: 5,0 g<br>Sz: 24,6 g Cu: 0,1 g<br>So: 0,9 g Hs: -  | En: 4,0 kcal Zs: 0,1 g<br>Tz: - Fe: 0,2 g<br>Sz: 0,6 g Cu: -<br>So: - Hs: -                  |
| Allergének         | glutén, szeszámmag, szója                                                                        |                                                                                                  | glutén                                                                                      |                                                                                              |
|                    |                                                                                                  | Kenyér félbarna T,U+                                                                             |                                                                                             | Magvas kenyér T,U +                                                                          |
| Tápanyag jellemzők |                                                                                                  | En: 203,4 kcal Zs: 0,6 g<br>Tz: 0,2 g Fe: 6,2 g<br>Sz: 41,3 g Cu: 0,2 g<br>So: 1,0 g Hs: -       |                                                                                             | En: 150,1 kcal Zs: 0,8 g<br>Tz: 0,2 g Fe: 4,7 g<br>Sz: 29,4 g Cu: 0,1 g<br>So: 1,2 g Hs: -   |
| Allergének         |                                                                                                  | glutén, szója                                                                                    |                                                                                             | glutén, szeszámmag, szója                                                                    |
| Ebéd - A           |                                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                             |                                                                                              |
|                    | Csontleves cérnametélttel +                                                                      | Paradicsom leves betütésztával +                                                                 | Zöldborsó leves eperlevéllel+                                                               | Kömény leves +                                                                               |
| Tápanyag jellemzők | En: 87,4 kcal Zs: 3,3 g<br>Tz: 0,2 g Fe: 2,8 g<br>Sz: 11,1 g Cu: 0,1 g<br>So: 1,4 g Hs: 1,2 g    | En: 169,2 kcal Zs: 2,7 g<br>Tz: 0,4 g Fe: 2,2 g<br>Sz: 33,5 g Cu: 27,4 g<br>So: 0,5 g Hs: 0,5 g  | En: 131,9 kcal Zs: 4,5 g<br>Tz: 0,3 g Fe: 5,8 g<br>Sz: 17,1 g Cu: 2,7 g<br>So: 2,0 g Hs: -  | En: 80,3 kcal Zs: 4,7 g<br>Tz: 0,5 g Fe: 2,0 g<br>Sz: 7,2 g Cu: 1,7 g<br>So: 1,9 g Hs: 1,4 g |
| Allergének         | zeller, glutén, tojás, hal, szója, tejféle                                                       | glutén                                                                                           | glutén, tojás, zeller, hal, szója, tejféle                                                  | tejféle, glutén                                                                              |
|                    | Bolognai +                                                                                       | Dubarry sertés szelet +                                                                          | Hagymás sültcsirkemáj +                                                                     | Sertés sült (egész) +                                                                        |
| Tápanyag jellemzők | En: 294,6 kcal Zs: 24,3 g<br>Tz: 1,5 g Fe: 11,3 g<br>Sz: 5,9 g Cu: 3,2 g<br>So: 2,2 g Hs: 1,9 g  | En: 468,6 kcal Zs: 30,3 g<br>Tz: 7,5 g Fe: 26,2 g<br>Sz: 21,3 g Cu: 5,5 g<br>So: 1,8 g Hs: 1,4 g | En: 223,1 kcal Zs: 13,3 g<br>Tz: 1,9 g Fe: 24,5 g<br>Sz: 2,4 g Cu: 0,1 g<br>So: 1,5 g Hs: - | En: 685,0 kcal Zs: 8,1 g<br>Tz: - Fe: 21,0 g<br>Sz: 0,4 g Cu: -<br>So: 1,3 g Hs: 1,3 g       |
| Allergének         | glutén                                                                                           | glutén, tojás, tejféle                                                                           |                                                                                             |                                                                                              |
|                    | Spagetti+                                                                                        | Petrezselymes burgonya +                                                                         | Burgonyapüré +                                                                              | Paradicsomos káposzta +                                                                      |
| Tápanyag jellemzők | En: 460,5 kcal Zs: 12,4 g<br>Tz: 1,8 g Fe: 14,0 g<br>Sz: 73,0 g Cu: 4,5 g<br>So: 0,3 g Hs: 0,2 g | En: 242,5 kcal Zs: 0,5 g<br>Tz: - Fe: 6,5 g<br>Sz: 51,3 g Cu: -<br>So: 0,4 g Hs: 0,4 g           | En: 384,6 kcal Zs: 14,8 g<br>Tz: 5,9 g Fe: 8,4 g<br>Sz: 53,3 g Cu: 3,3 g<br>So: 2,5 g Hs: - | En: 360,0 kcal Zs: 11,9 g<br>Tz: 1,7 g Fe: 6,1 g<br>Sz: 55,7 g Cu: 31,0 g<br>So: 0,0 g Hs: - |
| Allergének         | glutén, tojás                                                                                    |                                                                                                  | tejféle                                                                                     | glutén                                                                                       |
|                    | Sajt korona +                                                                                    | Korpás kenyér (ebéd) +                                                                           | Káposztával töltött paprika savanyúság +                                                    | Kenyér félbarna E+                                                                           |
| Tápanyag jellemzők | En: 108,9 kcal Zs: 8,7 g<br>Tz: 0,8 g Fe: 6,9 g<br>Sz: 0,8 g Cu: 0,1 g<br>So: 0,3 g Hs: -        | En: 98,7 kcal Zs: 0,4 g<br>Tz: 0,2 g Fe: 3,2 g<br>Sz: 19,2 g Cu: 0,2 g<br>So: 0,5 g Hs: -        | En: 0,4 kcal Zs: 0,1 g<br>Tz: 0,0 g Fe: 0,5 g<br>Sz: 1,4 g Cu: 0,0 g<br>So: 0,0 g Hs: -     | En: 91,3 kcal Zs: 0,3 g<br>Tz: 0,1 g Fe: 2,8 g<br>Sz: 18,6 g Cu: 0,1 g<br>So: 0,4 g Hs: -    |
| Allergének         | tejféle                                                                                          | glutén, szója                                                                                    |                                                                                             | glutén, szója                                                                                |
|                    |                                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                             | Alma +                                                                                       |
|                    |                                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                             | En: 46,6 kcal Zs: 0,6 g<br>Tz: - Fe: 0,6 g<br>Sz: 10,5 g Cu: -<br>So: 0,0 g Hs: -            |

| Hétfő                |  | Kedd                                                                                                              |  | Szerda                                                                                                                           |  | Csütörtök                                                                                                          |  | Péntek                                                                                                                 |  |                                                                                                                   |  |
|----------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Ebéd - A             |  |                                                                                                                   |  |                                                                                                                                  |  |                                                                                                                    |  |                                                                                                                        |  |                                                                                                                   |  |
|                      |  |                                                                                                                   |  | Korpás kenyér (ebéd) +                                                                                                           |  |                                                                                                                    |  |                                                                                                                        |  |                                                                                                                   |  |
| Tápanyag jellemzők   |  |                                                                                                                   |  | En: 98,7 kcal    Zs: 0,4 g<br>Tz: 0,2 g        Fe: 3,2 g<br>Sz: 19,2 g      Cu: 0,2 g<br>So: 0,5 g        Hs: -<br>glutén, szója |  |                                                                                                                    |  |                                                                                                                        |  |                                                                                                                   |  |
| Allergének           |  |                                                                                                                   |  |                                                                                                                                  |  |                                                                                                                    |  |                                                                                                                        |  |                                                                                                                   |  |
| Uzsonna - A          |  |                                                                                                                   |  |                                                                                                                                  |  |                                                                                                                    |  |                                                                                                                        |  |                                                                                                                   |  |
| Sonkakrém (csirke)+  |  | Kefír +                                                                                                           |  | Sajtos rúd +                                                                                                                     |  | Gyümölcs joghurt +                                                                                                 |  | Poharas tej +                                                                                                          |  |                                                                                                                   |  |
| Tápanyag jellemzők   |  | En: 78,9 kcal    Zs: 7,7 g<br>Tz: 4,0 g        Fe: 2,3 g<br>Sz: 0,3 g        Cu: 0,2 g<br>So: 0,5 g        Hs: -  |  | En: 82,5 kcal    Zs: 4,5 g<br>Tz: 3,0 g        Fe: 4,7 g<br>Sz: 5,8 g        Cu: 4,2 g<br>So: 0,1 g        Hs: -                 |  | En: 189,9 kcal    Zs: 10,0 g<br>Tz: 5,5 g        Fe: 3,9 g<br>Sz: 20,0 g       Cu: 0,8 g<br>So: 1,0 g        Hs: - |  | En: 101,3 kcal    Zs: 2,3 g<br>Tz: 1,5 g        Fe: 3,1 g<br>Sz: 3,1 g        Cu: 15,8 g<br>So: 0,2 g        Hs: -     |  | En: 88,0 kcal    Zs: 3,0 g<br>Tz: 2,0 g        Fe: 5,8 g<br>Sz: 9,2 g        Cu: 9,2 g<br>So: 0,3 g        Hs: -  |  |
| Allergének           |  | szója, tejféle                                                                                                    |  | tejféle                                                                                                                          |  | glutén, tejféle, tojás                                                                                             |  | tejféle                                                                                                                |  | tejféle                                                                                                           |  |
| Kukoricás kenyér +   |  | Kifli +                                                                                                           |  |                                                                                                                                  |  | Magvas zsemle +                                                                                                    |  | Briós +                                                                                                                |  |                                                                                                                   |  |
| Tápanyag jellemzők   |  | En: 163,4 kcal    Zs: 0,6 g<br>Tz: 0,6 g        Fe: 4,6 g<br>Sz: 28,0 g       Cu: 0,2 g<br>So: 0,8 g        Hs: - |  | En: 138,4 kcal    Zs: 1,3 g<br>Tz: 0,7 g        Fe: 4,0 g<br>Sz: 26,5 g       Cu: 1,1 g<br>So: 0,6 g        Hs: -                |  |                                                                                                                    |  | En: 98,0 kcal    Zs: 1,6 g<br>Tz: 0,3 g        Fe: 3,2 g<br>Sz: 16,8 g       Cu: 0,3 g<br>So: 0,6 g        Hs: -       |  | En: 186,3 kcal    Zs: 3,6 g<br>Tz: 1,9 g        Fe: 4,6 g<br>Sz: 32,4 g       Cu: 5,2 g<br>So: 0,5 g        Hs: - |  |
| Allergének           |  | glutén                                                                                                            |  | glutén, tejféle                                                                                                                  |  |                                                                                                                    |  | glutén, szezámmag, szója                                                                                               |  | glutén, tejféle, tojás                                                                                            |  |
| Vacsora - A          |  |                                                                                                                   |  |                                                                                                                                  |  |                                                                                                                    |  |                                                                                                                        |  |                                                                                                                   |  |
| Diákcsemege +        |  | Tejbedara +                                                                                                       |  | Felvágott cigánysonka +                                                                                                          |  | Rántott sertésborda +                                                                                              |  |                                                                                                                        |  |                                                                                                                   |  |
| Tápanyag jellemzők   |  | En: 96,8 kcal    Zs: 8,7 g<br>Tz: 3,6 g        Fe: 4,5 g<br>Sz: 0,1 g        Cu: 0,0 g<br>So: 0,3 g        Hs: -  |  | En: 493,9 kcal    Zs: 11,7 g<br>Tz: 0,2 g        Fe: 17,8 g<br>Sz: 77,0 g       Cu: 43,7 g<br>So: 1,9 g        Hs: 1,9 g         |  | En: 23,1 kcal    Zs: 1,1 g<br>Tz: 0,5 g        Fe: 2,8 g<br>Sz: 0,4 g        Cu: 0,1 g<br>So: 0,5 g        Hs: -   |  | En: 262,7 kcal    Zs: 8,4 g<br>Tz: 0,1 g        Fe: 17,1 g<br>Sz: 28,0 g       Cu: 0,0 g<br>So: 2,3 g        Hs: 1,9 g |  |                                                                                                                   |  |
| Allergének           |  |                                                                                                                   |  | tejféle, glutén                                                                                                                  |  |                                                                                                                    |  | glutén, tojás                                                                                                          |  |                                                                                                                   |  |
| Margarin +           |  | Kakaó szórat +                                                                                                    |  | Vajkrém natúr +                                                                                                                  |  | Párolt rizs +                                                                                                      |  |                                                                                                                        |  |                                                                                                                   |  |
| Tápanyag jellemzők   |  | En: 83,7 kcal    Zs: 9,4 g<br>Tz: 4,5 g        Fe: 0,1 g<br>Sz: 0,1 g        Cu: 0,1 g<br>So: 0,0 g        Hs: -  |  | En: 56,9 kcal    Zs: 0,5 g<br>Tz: 0,2 g        Fe: 0,6 g<br>Sz: 12,0 g       Cu: 11,7 g<br>So: 0,0 g        Hs: -                |  | En: 77,0 kcal    Zs: 8,6 g<br>Tz: 3,7 g        Fe: 0,1 g<br>Sz: 0,1 g        Cu: 0,0 g<br>So: 0,1 g        Hs: -   |  | En: 397,9 kcal    Zs: 9,6 g<br>Tz: 1,3 g        Fe: 7,5 g<br>Sz: 70,3 g       Cu: 0,1 g<br>So: 1,2 g        Hs: 1,0 g  |  |                                                                                                                   |  |
| Allergének           |  | tejféle                                                                                                           |  | glutén                                                                                                                           |  | tejféle                                                                                                            |  | glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller                                                                             |  |                                                                                                                   |  |
| Kenyér félbarna R,V+ |  |                                                                                                                   |  | Kenyér félbarna R,V+                                                                                                             |  | Csemege uborka +                                                                                                   |  |                                                                                                                        |  |                                                                                                                   |  |
| Tápanyag jellemzők   |  | En: 182,6 kcal    Zs: 0,6 g<br>Tz: 0,2 g        Fe: 5,6 g<br>Sz: 37,1 g       Cu: 0,1 g<br>So: 0,9 g        Hs: - |  |                                                                                                                                  |  | En: 182,6 kcal    Zs: 0,6 g<br>Tz: 0,2 g        Fe: 5,6 g<br>Sz: 37,1 g       Cu: 0,1 g<br>So: 0,9 g        Hs: -  |  | En: 29,4 kcal    Zs: 0,0 g<br>Tz: -            Fe: 0,5 g<br>Sz: 1,1 g        Cu: 0,4 g<br>So: 0,5 g        Hs: -       |  |                                                                                                                   |  |
| Allergének           |  | glutén, szója                                                                                                     |  |                                                                                                                                  |  | glutén, szója                                                                                                      |  |                                                                                                                        |  |                                                                                                                   |  |



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

# ÉTLAP

2025. 40. hét (2025.09.29. - 2025.10.05.)

Iskola

Korcsoport: 7 - 10 év

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

2025.08.15. 13:38

4. / 4. oldal

|            | Hétfő       | Kedd        | Szerda      | Csütörtök   | Péntek      |
|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| SEnergia-A | 2237,03kcal | 2491,39kcal | 2060,92kcal | 2772,52kcal | 2480,24kcal |

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