



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A	Tea +	Tea +	Tejeskávé +	Tea +	Kakaó +
Tápanyag jellemzők	En: 81,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 20,2 g Cu: 19,6 g So: - Hs: -	En: 81,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 20,2 g Cu: 19,6 g So: - Hs: -	En: 256,6 kcal Zs: 9,2 g Tz: - Fe: 11,2 g Sz: 30,5 g Cu: 30,2 g So: - Hs: - glutén, tejféle	En: 81,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 20,2 g Cu: 19,6 g So: - Hs: -	En: 274,6 kcal Zs: 9,8 g Tz: - Fe: 12,3 g Sz: 33,0 g Cu: 32,2 g So: - Hs: - glutén, tejféle
Allergének					
	Löncs felvágott +	Bundás kenyér +	Szundi +	Főtt kolbász +	Olasz felvágott +
Tápanyag jellemzők	En: 119,2 kcal Zs: 10,7 g Tz: 4,3 g Fe: 4,2 g Sz: 1,5 g Cu: 0,6 g So: 0,9 g Hs: -	En: 421,8 kcal Zs: 15,6 g Tz: 0,3 g Fe: 13,4 g Sz: 53,2 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: - tojás, glutén, szója	En: 295,9 kcal Zs: 2,8 g Tz: 1,4 g Fe: 8,9 g Sz: 58,3 g Cu: 2,5 g So: 0,6 g Hs: - glutén, szezám, tejféle	En: 416,5 kcal Zs: 34,8 g Tz: 14,2 g Fe: 24,8 g Sz: 0,5 g Cu: - So: 3,0 g Hs: -	En: 126,0 kcal Zs: 10,7 g Tz: 4,3 g Fe: 6,4 g Sz: 1,1 g Cu: 0,1 g So: 0,5 g Hs: - szója
Allergének	szója				
	Zöldhagyma +			Mustár +	Margarin flóra leight+
Tápanyag jellemzők	En: 8,0 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 1,2 g Cu: - So: - Hs: -			En: 33,0 kcal Zs: 1,8 g Tz: 0,1 g Fe: 1,5 g Sz: 2,7 g Cu: 1,4 g So: 0,6 g Hs: - mustár	En: 53,8 kcal Zs: 6,0 g Tz: 1,2 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,1 g Hs: -
Allergének					
	Kenyer félbarna R,V+			Kenyer félbarna R,V+	Kenyer félbarna R,V+
Tápanyag jellemzők	En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: - glutén, szója			En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: - glutén, szója	En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: - glutén, szója
Allergének	glutén, szója			glutén, szója	glutén, szója
Tízórai - A	Kakaó +	Tejeskávé +	Tea +	Tej +	Tea +
Tápanyag jellemzők	En: 274,6 kcal Zs: 9,8 g Tz: - Fe: 12,3 g Sz: 33,0 g Cu: 32,2 g So: - Hs: - glutén, tejféle	En: 256,6 kcal Zs: 9,2 g Tz: - Fe: 11,2 g Sz: 30,5 g Cu: 30,2 g So: - Hs: - glutén, tejféle	En: 81,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 20,2 g Cu: 19,6 g So: - Hs: -	En: 204,6 kcal Zs: 9,2 g Tz: - Fe: 11,2 g Sz: 17,5 g Cu: 17,5 g So: - Hs: - tejféle	En: 81,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 20,2 g Cu: 19,6 g So: - Hs: -
Allergének	glutén, tejféle	glutén, tejféle		tejféle	
	Sajt anikó +	Korpás kifli +	Kenőmájás +	Tönkölybúzas pogácsa +	Sajtos rúd +
Tápanyag jellemzők	En: 157,0 kcal Zs: 13,0 g Tz: 8,5 g Fe: 9,5 g Sz: 0,5 g Cu: 0,5 g So: 1,0 g Hs: - tejféle	En: 282,2 kcal Zs: 7,4 g Tz: - Fe: 10,6 g Sz: 44,8 g Cu: - So: - Hs: - glutén, tejféle	En: 195,0 kcal Zs: 16,6 g Tz: - Fe: 9,5 g Sz: 0,2 g Cu: - So: 1,6 g Hs: -	En: 173,2 kcal Zs: 7,5 g Tz: 3,8 g Fe: 3,8 g Sz: 22,0 g Cu: 0,1 g So: 1,1 g Hs: - glutén, szója, tejféle	En: 189,9 kcal Zs: 10,0 g Tz: 5,5 g Fe: 3,9 g Sz: 20,0 g Cu: 0,8 g So: 1,0 g Hs: - glutén, tejféle, tojás
Allergének	tejféle	glutén, tejféle		glutén, szója, tejféle	glutén, tejféle, tojás



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A				
Kenyér félbarna T,U+		Kenyér félbarna 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: -	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: -	
Allergének	glutén, szója	Allergének	glutén, szója	
		Paradicsom +		
Tápanyag jellemzők		Tápanyag jellemzők	En: 11,6 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,5 g Sz: 2,0 g Cu: - So: - Hs: -	
Allergének		Allergének		
Ebéd - A				
Hamis gulyásleves +		Csontleves cérnametélttel +		Sóska leves +
Tápanyag jellemzők	En: 200,2 kcal Zs: 10,0 g Tz: 1,4 g Fe: 3,8 g Sz: 23,0 g Cu: 0,1 g So: 1,7 g Hs: 1,4 g	Tápanyag jellemzők	En: 103,8 kcal Zs: 4,0 g Tz: 0,2 g Fe: 3,2 g Sz: 13,0 g Cu: 0,1 g So: 1,6 g Hs: 1,4 g	En: 218,7 kcal Zs: 4,0 g Tz: 0,1 g Fe: 3,9 g Sz: 41,0 g Cu: 27,5 g So: 1,2 g Hs: 1,2 g
Allergének	tojás, glutén, zeller	Allergének	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	Allergének
				Karalábé leves vajasgaluskával+
Tápanyag jellemzők		Tápanyag jellemzők		En: 130,6 kcal Zs: 7,0 g Tz: 1,8 g Fe: 2,7 g Sz: 13,9 g Cu: 3,1 g So: 1,9 g Hs: 1,4 g
Allergének		Allergének		tojás, tejféle, zeller, glutén
				Legényfogó leves +
Tápanyag jellemzők		Tápanyag jellemzők		En: 641,0 kcal Zs: 17,8 g Tz: 1,4 g Fe: 21,8 g Sz: 19,1 g Cu: 0,1 g So: 1,5 g Hs: 1,4 g
Allergének		Allergének		tejféle, glutén
Sertés sült (egész) +		Levesgyöngy +		Sült csirkecomb +
Tápanyag jellemzők	En: 822,0 kcal Zs: 9,7 g Tz: - Fe: 25,2 g Sz: 0,5 g Cu: - So: 1,6 g Hs: 1,6 g	Tápanyag jellemzők	En: 27,1 kcal Zs: 1,7 g Tz: 0,8 g Fe: 0,4 g Sz: 2,5 g Cu: 0,0 g So: 0,0 g Hs: -	En: 248,2 kcal Zs: 17,6 g Tz: 4,2 g Fe: 20,6 g Sz: 1,7 g Cu: 0,9 g So: 2,7 g Hs: 1,4 g
Allergének		Allergének		glutén, tojás, zeller
				Húsgombóc +
Tápanyag jellemzők		Tápanyag jellemzők		En: 235,5 kcal Zs: 15,1 g Tz: - Fe: 12,3 g Sz: 11,1 g Cu: - So: 1,4 g Hs: 1,4 g
Allergének		Allergének		tojás
				Citrom kocka+
Tápanyag jellemzők		Tápanyag jellemzők		En: 381,1 kcal Zs: 14,4 g Tz: 2,0 g Fe: 7,0 g Sz: 54,8 g Cu: 25,1 g So: 0,0 g Hs: -
Allergének		Allergének		tojás, glutén, tejféle
Lencse főzelék +		Harcsa paprikás+		Burgonyapüré +
Tápanyag jellemzők	En: 507,1 kcal Zs: 16,9 g Tz: 1,7 g Fe: 21,6 g Sz: 64,5 g Cu: 6,0 g So: 1,7 g Hs: 1,7 g	Tápanyag jellemzők	En: 259,7 kcal Zs: 15,2 g Tz: 3,0 g Fe: 21,6 g Sz: 2,7 g Cu: 0,3 g So: 2,4 g Hs: 1,9 g	En: 431,8 kcal Zs: 14,9 g Tz: 5,9 g Fe: 9,6 g Sz: 63,3 g Cu: 3,3 g So: 0,3 g Hs: 0,3 g
Allergének	tejféle, glutén	Allergének	hal, tejféle	Allergének
				Paradicsom mártás +
Tápanyag jellemzők		Tápanyag jellemzők		En: 358,6 kcal Zs: 10,1 g Tz: 1,5 g Fe: 6,4 g Sz: 58,7 g Cu: 34,3 g So: 4,4 g Hs: 4,4 g
Allergének		Allergének		glutén
				Kenyér félbarna E+
Tápanyag jellemzők	En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -	Tápanyag jellemzők	En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -	En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -
Allergének	glutén, szója	Allergének	glutén, szója	Allergének
Kenyér félbarna E+		Szarvacska tészta +		Alma befőtt +
Tápanyag jellemzők	En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -	Tápanyag jellemzők	En: 366,6 kcal Zs: 2,0 g Tz: 0,3 g Fe: 14,0 g Sz: 73,0 g Cu: 4,5 g So: 0,8 g Hs: 0,7 g	En: 58,0 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 0,3 g Sz: 12,6 g Cu: 10,1 g So: 0,1 g Hs: -
Allergének	glutén, szója	Allergének	glutén, tojás	Allergének
				Főtt burgonya kocka 1/2 adag +
Tápanyag jellemzők		Tápanyag jellemzők		En: 160,4 kcal Zs: 0,3 g Tz: - Fe: 4,3 g Sz: 34,0 g Cu: - So: 0,1 g Hs: 0,1 g
Allergének		Allergének		



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
Ebéd - A					
	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+		
Tápanyag jellemzők	En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -	En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -	En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -		
Allergének	glutén, szója	glutén, szója	glutén, szója		
		Levesgyöngy +			
Tápanyag jellemzők		En: 27,1 kcal Zs: 1,7 g Tz: 0,8 g Fe: 0,4 g Sz: 2,5 g Cu: 0,0 g So: 0,0 g Hs: -			
Allergének					
Ebéd - B					
Hamis gulyásleves +	Csontleves cérnametélttel +	Sóska leves +	Karalábé leves vajasgaluskával+	Legényfogó leves +	
Tápanyag jellemzők	En: 200,2 kcal Zs: 10,0 g Tz: 1,4 g Fe: 3,8 g Sz: 23,0 g Cu: 0,1 g So: 1,7 g Hs: 1,4 g	En: 103,8 kcal Zs: 4,0 g Tz: 0,2 g Fe: 3,2 g Sz: 13,0 g Cu: 0,1 g So: 1,6 g Hs: 1,4 g	En: 218,7 kcal Zs: 4,0 g Tz: 0,1 g Fe: 3,9 g Sz: 41,0 g Cu: 27,5 g So: 1,2 g Hs: 1,2 g	En: 130,6 kcal Zs: 7,0 g Tz: 1,8 g Fe: 2,7 g Sz: 13,9 g Cu: 3,1 g So: 1,9 g Hs: 1,4 g	En: 641,0 kcal Zs: 17,8 g Tz: 1,4 g Fe: 21,8 g Sz: 19,1 g Cu: 0,1 g So: 1,5 g Hs: 1,4 g
Allergének	tojás, glutén, zeller	glutén, hal, szója, tejszínes, tojás, zeller	tejszínes, glutén	tojás, tejszínes, zeller, glutén	tejszínes, glutén
Csiberoló házi +	Dubarry sertés szelet +	Sajtos halfilé +	Bolognai +	Burgonyás metélt +	
Tápanyag jellemzők	En: 268,8 kcal Zs: 15,5 g Tz: 2,1 g Fe: 23,4 g Sz: 10,4 g Cu: 0,1 g So: 1,5 g Hs: 1,2 g	En: 493,4 kcal Zs: 31,4 g Tz: 7,6 g Fe: 28,8 g Sz: 22,3 g Cu: 5,5 g So: 2,3 g Hs: 1,9 g	En: 314,3 kcal Zs: 18,2 g Tz: 3,7 g Fe: 29,4 g Sz: 0,9 g Cu: 0,2 g So: 2,1 g Hs: 1,4 g	En: 340,1 kcal Zs: 26,9 g Tz: 1,6 g Fe: 13,6 g Sz: 8,7 g Cu: 4,3 g So: 2,4 g Hs: 1,9 g	En: 581,5 kcal Zs: 13,6 g Tz: 1,9 g Fe: 17,1 g Sz: 96,8 g Cu: 4,5 g So: 2,1 g Hs: 1,9 g
Allergének	tojás, glutén	tojás, glutén, tejszínes	hal, tejszínes	glutén, tojás	
Friss-kapros tökfőzelék +	Burgonyapüré +	Párolt rizs +	Spagetti+	Kenyér félbarna T,U+	
Tápanyag jellemzők	En: 297,7 kcal Zs: 12,8 g Tz: 2,4 g Fe: 6,6 g Sz: 37,5 g Cu: 3,0 g So: 1,5 g Hs: 1,4 g	En: 431,8 kcal Zs: 14,9 g Tz: 5,9 g Fe: 9,6 g Sz: 63,3 g Cu: 3,3 g So: 0,3 g Hs: 0,3 g	En: 434,6 kcal Zs: 9,7 g Tz: 1,3 g Fe: 8,4 g Sz: 78,3 g Cu: 0,1 g So: 1,3 g Hs: 1,0 g	En: 447,1 kcal Zs: 3,2 g Tz: 0,4 g Fe: 16,8 g Sz: 87,6 g Cu: 5,4 g So: 0,4 g Hs: 0,3 g	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: -
Allergének	tejszínes, glutén	tejszínes	glutén, hal, szója, tejszínes, tojás, zeller	glutén, tojás	glutén, szója
Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	Levesgyöngy +	Sajt korona +		
Tápanyag jellemzők	En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -	En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -	En: 27,1 kcal Zs: 1,7 g Tz: 0,8 g Fe: 0,4 g Sz: 2,5 g Cu: 0,0 g So: 0,0 g Hs: -	En: 88,6 kcal Zs: 6,5 g Tz: 4,3 g Fe: 7,4 g Sz: 0,3 g Cu: 0,3 g So: 0,5 g Hs: -	
Allergének	glutén, szója	glutén, szója		tejszínes	



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

Ebéd - B

	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+
Tápanyag jellemzők	En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: - glutén, szója	En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: - glutén, szója
Allergének		

Uzsonna - A

	Párizsi felvágott (sertés) +	Sajtkrém +	Kefír +	Zala krém +	Vajkrém snidlinges +
Tápanyag jellemzők	En: 96,8 kcal Zs: 8,0 g Tz: 3,1 g Fe: 5,3 g Sz: 0,1 g Cu: 0,0 g So: 0,9 g Hs: -	En: 54,6 kcal Zs: 154,2 g Tz: 2,7 g Fe: 2,5 g Sz: 1,7 g Cu: 1,4 g So: 0,3 g Hs: - tejféle	En: 82,5 kcal Zs: 4,5 g Tz: 3,0 g Fe: 4,7 g Sz: 5,8 g Cu: 4,2 g So: 0,1 g Hs: - tejféle	En: 133,0 kcal Zs: 13,7 g Tz: 6,2 g Fe: 2,5 g Sz: 0,4 g Cu: 0,1 g So: 0,2 g Hs: - tejféle, szója	En: 101,1 kcal Zs: 11,3 g Tz: 4,9 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: - So: 0,1 g Hs: - tejféle
Allergének					

	Margarin ráma joghurtos+	Retek kg-os +	Magvas zsemle +	Zöldpaprika kg +	Korpás kenyér (tizó,uzs) +
Tápanyag jellemzők	En: 63,0 kcal Zs: 7,0 g Tz: 1,8 g Fe: 0,1 g Sz: 0,3 g Cu: 0,1 g So: 0,1 g Hs: - tejféle	En: 17,9 kcal Zs: 0,3 g Tz: - Fe: 1,6 g Sz: 1,9 g Cu: - So: - Hs: -	En: 196,1 kcal Zs: 3,2 g Tz: 0,6 g Fe: 6,4 g Sz: 33,5 g Cu: 0,6 g So: 1,2 g Hs: - glutén, szeszámag, szója	En: 8,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,5 g Sz: 1,2 g Cu: - So: - Hs: -	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: - glutén, szója
Allergének					

	Korpás kenyér (tizó,uzs) +	Graham kenyér T,U+	Kukoricás kenyér +
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: - glutén, szója	En: 282,9 kcal Zs: 2,0 g Tz: 2,0 g Fe: 10,1 g Sz: 49,2 g Cu: 0,2 g So: 1,8 g Hs: - glutén	En: 326,7 kcal Zs: 1,2 g Tz: 1,2 g Fe: 9,1 g Sz: 56,0 g Cu: 0,4 g So: 1,5 g Hs: - glutén
Allergének			

Vacsora - A

	Tea +	Csirke máj rizottó +	Szalámi (Túrista) +	Pozsonyi kocka +
Tápanyag jellemzők	En: 81,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 20,2 g Cu: 19,6 g So: - Hs: -	En: 586,0 kcal Zs: 16,6 g Tz: 2,3 g Fe: 25,0 g Sz: 85,3 g Cu: 0,3 g So: 2,0 g Hs: 1,4 g zeller	En: 137,2 kcal Zs: 12,6 g Tz: 5,3 g Fe: 5,1 g Sz: 1,3 g Cu: 0,2 g So: 1,0 g Hs: -	En: 914,1 kcal Zs: 29,1 g Tz: 2,1 g Fe: 24,2 g Sz: 136,8 g Cu: 47,0 g So: 0,4 g Hs: 0,3 g tojás, tejféle, glutén
Allergének				

	Tepertőkrém +	Kenyér félbarna R,V+	Sajtkrém házi +
Tápanyag jellemzők	En: 371,3 kcal Zs: 37,4 g Tz: - Fe: 5,4 g Sz: - Cu: - So: - Hs: - mustár	En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: - glutén, szója	En: 141,8 kcal Zs: 14,1 g Tz: 4,9 g Fe: 3,8 g Sz: 0,5 g Cu: 0,1 g So: 0,2 g Hs: - tejféle
Allergének			



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 19. hét (2026.05.04. - 2026.05.10.)

Középiskola

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2026.04.24. 9:06

5. / 5. oldal

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Vacsora - A

Kenyér félbarna R,V+

Tápanyag
jellemzők
En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g
Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g
Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g
So: 1,3 g Hs: -
Allergének
glutén, szója

Kenyér félbarna R,V+

En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g
Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g
Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g
So: 1,3 g Hs: -
glutén, szója

S Energia-A	3785,66kcal	3131,88kcal	2976,58kcal	3566,9kcal	2388,28kcal
-------------	-------------	-------------	-------------	------------	-------------

S Energia-B	897,16kcal	1159,52kcal	1125,1kcal	1136,84kcal	1425,94kcal
-------------	------------	-------------	------------	-------------	-------------

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