



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A					
	Kenyér félbarna R,V+	Retek csomó +	Méz mini (reggeli)+	Halpástétom +	Vajkrém natúr +
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: -	En: 4,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 0,7 g Cu: - So: - Hs: -	En: 65,1 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 16,2 g Cu: - So: - Hs: -	En: 242,8 kcal Zs: 69,1 g Tz: 1,1 g Fe: 14,7 g Sz: 1,4 g Cu: 0,7 g So: 0,2 g Hs: -	En: 96,3 kcal Zs: 10,8 g Tz: 4,7 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: - So: 0,1 g Hs: -
Allergének	glutén, szója			tojás, mustár, tejjéle, hal	tejjéle
	Tea +	Tea +	Tej +	Tea +	Tejeskávé +
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: 204,6 kcal Zs: 9,2 g Tz: - Fe: 11,2 g Sz: 17,5 g Cu: 17,5 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: -
Allergének			tejjéle		glutén, tejjéle
	Csülök sonka +	Körözött házi +	Kalács (reggeli)+	Kenyér félbarna R,V+	Szalámi (Ausztria) +
Tápanyag jellemzők	En: 65,9 kcal Zs: 3,2 g Tz: 1,4 g Fe: 8,1 g Sz: 1,0 g Cu: 0,3 g So: 1,4 g Hs: -	En: 95,3 kcal Zs: 5,3 g Tz: 2,0 g Fe: 9,1 g Sz: 2,6 g Cu: 1,8 g So: 0,1 g Hs: -	En: 315,3 kcal Zs: 6,3 g Tz: 3,2 g Fe: 7,9 g Sz: 55,0 g Cu: 7,6 g So: 0,8 g Hs: -	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: -	En: 185,4 kcal Zs: 17,2 g Tz: 6,3 g Fe: 7,0 g Sz: 0,5 g Cu: 0,2 g So: 1,2 g Hs: -
Allergének		tejjéle	glutén, tejjéle, tojás	glutén, szója	
	Margarin delma+	Kenyér félbarna R,V+			Kenyér félbarna R,V+
Tápanyag jellemzők	En: 32,4 kcal Zs: 3,6 g Tz: 1,1 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,1 g Hs: -	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: -			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			glutén, szója
Tízórai - A					
	Tej +	Tej +	Tea +	Korpás kenyér (tízó,uzs) +	Kakaó +
Tápanyag jellemzők	En: 204,6 kcal Zs: 9,2 g Tz: - Fe: 11,2 g Sz: 17,5 g Cu: 17,5 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: -	En: 81,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 20,2 g Cu: 19,6 g 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: -	En: 274,6 kcal Zs: 9,8 g Tz: - Fe: 12,3 g Sz: 33,0 g Cu: 32,2 g So: - Hs: -
Allergének	tejjéle	tejjéle		glutén, szója	glutén, tejjéle
	Szundi +	Vajas kifli +	Körözött kész+	Tej +	Kalács (tízórai)+
Tápanyag jellemzők	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: -	En: 236,9 kcal Zs: 3,5 g Tz: 1,9 g Fe: 7,2 g Sz: 47,2 g Cu: 1,8 g So: 1,0 g Hs: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - 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: -	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: -
Allergének	glutén, szezám, tejjéle	glutén, tejjéle	tejjéle	tejjéle	glutén, tejjéle, tojás



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

Tízórai - A

Tápanyag jellemzők		Kenyér félbarna T,U+	Sajtkrém +	
Allergének		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: - glutén, szója	En: 54,6 kcal Tz: 2,7 g Sz: 1,7 g So: 0,3 g Zs: 154,2 g Fe: 2,5 g Cu: 1,4 g Hs: - tejféle	

Ebéd - A

Tápanyag jellemzők	Rakott karfiol +	Őszibarack befőtt +	Kenyér félbarna E+	Paradicsom leves betűtésztaival +	Kenyér félbarna E+
Allergének	En: 652,3 kcal Tz: 1,3 g Sz: 56,8 g So: 2,2 g Zs: 33,7 g Fe: 28,1 g Cu: 0,4 g Hs: 1,4 g tejféle, glutén	En: 48,6 kcal Tz: - Sz: 13,1 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,4 g Cu: 11,9 g Hs: -	En: 130,4 kcal Tz: 0,1 g Sz: 26,5 g So: 0,6 g Zs: 0,4 g Fe: 4,0 g Cu: 0,1 g Hs: - glutén, szója	En: 207,9 kcal Tz: 0,4 g Sz: 41,2 g So: 0,5 g Zs: 2,9 g Fe: 3,3 g Cu: 33,6 g Hs: 0,5 g	En: 130,4 kcal Tz: 0,1 g Sz: 26,5 g So: 0,6 g Zs: 0,4 g Fe: 4,0 g Cu: 0,1 g Hs: - glutén, szója

Tápanyag jellemzők	Csurgatott tojás leves +	Zöldségkrém leves +	Fahéjas alma leves +	Gyros tál +	Alföldi gulyás leves +
Allergének	En: 141,3 kcal Tz: 0,7 g Sz: 14,2 g So: 0,9 g Zs: 6,4 g Fe: 5,9 g Cu: 0,5 g Hs: - tojás, glutén, hal, szója, tejféle, zeller	En: 174,2 kcal Tz: 1,1 g Sz: 24,2 g So: 0,5 g Zs: 5,8 g Fe: 5,2 g Cu: 5,8 g Hs: - tojás, zeller, glutén, tejféle	En: 223,7 kcal Tz: 0,9 g Sz: 43,6 g So: 0,0 g Zs: 4,5 g Fe: 2,6 g Cu: 26,5 g Hs: - tejféle, glutén	En: 471,8 kcal Tz: 3,2 g Sz: 49,6 g So: 1,3 g Zs: 16,2 g Fe: 31,8 g Cu: 4,7 g Hs: - glutén, tejféle	En: 306,9 kcal Tz: 1,4 g Sz: 29,2 g So: 2,0 g Zs: 14,9 g Fe: 19,1 g Cu: 0,5 g Hs: 1,4 g tojás, glutén, zeller

Tápanyag jellemzők	Kenyér félbarna E+	Zsemlekočka +	Tarhonyás hús +	Kenyér félbarna E+	Tejbedara +
Allergének	En: 130,4 kcal Tz: 0,1 g Sz: 26,5 g So: 0,6 g Zs: 0,4 g Fe: 4,0 g Cu: 0,1 g Hs: - glutén, szója	En: 25,7 kcal Tz: - Sz: 1,9 g So: - Zs: 1,6 g Fe: 0,6 g Cu: - Hs: -	En: 1131,2 kcal Tz: 1,3 g Sz: 67,7 g So: 2,1 g Zs: 20,5 g Fe: 34,9 g Cu: 0,3 g Hs: 1,4 g glutén, tojás	En: 130,4 kcal Tz: 0,1 g Sz: 26,5 g So: 0,6 g Zs: 0,4 g Fe: 4,0 g Cu: 0,1 g Hs: - glutén, szója	En: 563,8 kcal Tz: 0,3 g Sz: 89,8 g So: 2,2 g Zs: 12,8 g Fe: 19,7 g Cu: 52,7 g Hs: 2,2 g tejféle, glutén

Tápanyag jellemzők	Rántott csirkemellfilé+	Fejes saláta +	Kakaó szórat +
Allergének	En: 290,2 kcal Tz: 0,3 g Sz: 30,9 g So: 2,0 g Zs: 7,3 g Fe: 25,6 g Cu: 0,1 g Hs: 1,4 g tojás, glutén	En: 119,5 kcal Tz: - Sz: 22,0 g So: - Zs: 1,1 g Fe: 4,9 g Cu: 14,7 g Hs: -	En: 75,8 kcal Tz: 0,3 g Sz: 16,0 g So: 0,0 g Zs: 0,7 g Fe: 0,8 g Cu: 15,6 g Hs: - glutén

Tápanyag jellemzők	Petrezselymes burgonya +
Allergének	En: 331,4 kcal Tz: - Sz: 70,2 g So: 0,4 g Zs: 0,7 g Fe: 8,8 g Cu: - Hs: 0,4 g



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

Ebéd - A

Kenyér félbarna E+

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

Ebéd - B

Zöldborsó főzelék +

Tápanyag jellemzők	En: 360,6 kcal Tz: 1,8 g Sz: 55,4 g So: 1,8 g	Zs: 9,3 g Fe: 13,8 g Cu: 16,5 g Hs: 1,4 g
Allergének	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	

Rizi-bizi +

Tápanyag jellemzők	En: 558,9 kcal Tz: 1,9 g Sz: 92,8 g So: 1,4 g	Zs: 14,5 g Fe: 14,6 g Cu: 0,1 g Hs: 1,2 g
Allergének	zeller	

Zöldséges, húsos rakott penne +

Tápanyag jellemzők	En: 644,1 kcal Tz: 4,5 g Sz: 84,2 g So: 2,1 g	Zs: 18,9 g Fe: 40,2 g Cu: 3,0 g Hs: 1,6 g
Allergének	glutén, tejféle, zeller	

Párolt rizs +

Tápanyag jellemzők	En: 434,6 kcal Tz: 1,3 g Sz: 78,3 g So: 1,3 g	Zs: 9,7 g Fe: 8,4 g Cu: 0,1 g Hs: 1,0 g
Allergének	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	

Alföldi gulyás leves +

Tápanyag jellemzők	En: 306,9 kcal Tz: 1,4 g Sz: 29,2 g So: 2,0 g	Zs: 14,9 g Fe: 19,1 g Cu: 0,5 g Hs: 1,4 g
Allergének	tojás, glutén, zeller	

Csurgatott tojás leves +

Tápanyag jellemzők	En: 141,3 kcal Tz: 0,7 g Sz: 14,2 g So: 0,9 g	Zs: 6,4 g Fe: 5,9 g Cu: 0,5 g Hs: -
Allergének	tojás, glutén, hal, szója, tejféle, zeller	

Zöldségkrém leves +

Tápanyag jellemzők	En: 174,2 kcal Tz: 1,1 g Sz: 24,2 g So: 0,5 g	Zs: 5,8 g Fe: 5,2 g Cu: 5,8 g Hs: -
Allergének	tojás, zeller, glutén, tejféle	

Fahéjas alma leves +

Tápanyag jellemzők	En: 223,7 kcal Tz: 0,9 g Sz: 43,6 g So: 0,0 g	Zs: 4,5 g Fe: 2,6 g Cu: 26,5 g Hs: -
Allergének	tejféle, glutén	

Paradicsom leves betűtésztaival +

Tápanyag jellemzők	En: 207,9 kcal Tz: 0,4 g Sz: 41,2 g So: 0,5 g	Zs: 2,9 g Fe: 3,3 g Cu: 33,6 g Hs: 0,5 g
Allergének	glutén	

Mákos metélt+

Tápanyag jellemzők	En: 733,7 kcal Tz: 3,4 g Sz: 103,8 g So: 4,0 g	Zs: 27,2 g Fe: 21,2 g Cu: 25,3 g Hs: 3,9 g
Allergének	glutén, tojás	

Debreceni páros +

Tápanyag jellemzők	En: 367,9 kcal Tz: 13,2 g Sz: 0,2 g So: 3,0 g	Zs: 32,4 g Fe: 18,8 g Cu: 0,2 g Hs: -
Allergének		

Zsemlekocka +

Tápanyag jellemzők	En: 25,7 kcal Tz: - Sz: 1,9 g So: -	Zs: 1,6 g Fe: 0,6 g Cu: - Hs: -
Allergének		

Kenyér félbarna E+

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

Kapros csirketokány +

Tápanyag jellemzők	En: 277,2 kcal Tz: 1,8 g Sz: 16,2 g So: 2,0 g	Zs: 14,3 g Fe: 22,1 g Cu: 4,3 g Hs: 1,9 g
Allergének	tejféle, glutén	

Kenyér félbarna E+

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

Kenyér félbarna E+

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

Csirkemáj francia lecsóval +

Tápanyag jellemzők	En: 217,6 kcal Tz: 1,4 g Sz: 9,1 g So: 2,3 g	Zs: 8,8 g Fe: 26,0 g Cu: 6,3 g Hs: 0,8 g
Allergének		

Kenyér félbarna E+

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

Kenyér félbarna E+

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

Uzsonna - A



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

Uzsonna - A

Zöldfűszeres fetakrém+	Túró rudi +	Sajtos rúd +	Korpovit keksz +	Paradicsom +
Tápanyag jellemzők En: 93,9 kcal Zs: 9,0 g Tz: 4,3 g Fe: 2,8 g Sz: 0,8 g Cu: 0,8 g So: 0,2 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 107,4 kcal Zs: 5,4 g Tz: 5,4 g Fe: 3,0 g Sz: 11,7 g Cu: 11,0 g So: 0,0 g Hs: -	Tápanyag jellemzők 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: -	Tápanyag jellemzők En: 70,5 kcal Zs: 2,0 g Tz: 0,8 g Fe: 1,6 g Sz: 10,9 g Cu: - So: 0,2 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 11,6 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,5 g Sz: 2,0 g Cu: - So: - Hs: -
Allergének tejféle	Allergének tejféle	Allergének glutén, tejféle, tojás	Allergének glutén, szezámag, tejféle, tojás	

Kukoricás kenyér +	Gyümölcs joghurt +	Kenyér félbarna T,U+
Tápanyag jellemzők 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: -	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: -	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	Allergének tejféle	Allergének glutén, szója

Zala krém +
Tápanyag jellemzők 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: -
Allergének tejféle, szója

Vacsora - A

Felvágott májusi csemege+	Tojásos galuska +	Párizsi felvágott (sertés) +	Tej +
Tápanyag jellemzők En: 88,8 kcal Zs: 7,1 g Tz: 7,1 g Fe: 4,2 g Sz: 1,9 g Cu: 0,2 g So: 1,1 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 977,9 kcal Zs: 22,6 g Tz: 2,3 g Fe: 33,7 g Sz: 154,2 g Cu: 0,4 g So: 2,5 g Hs: 2,4 g	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: -	Tápanyag jellemzők En: 204,6 kcal Zs: 9,2 g Tz: - Fe: 11,2 g Sz: 17,5 g Cu: 17,5 g So: - Hs: -
Allergének glutén, szója	Allergének tojás, tejféle, glutén		Allergének tejféle

Sajtkrém +	Körözött 50gr-os tömlős +	Kukorica kása +
Tápanyag jellemzők 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: -	Tápanyag jellemzők En: 53,0 kcal Zs: 3,0 g Tz: 1,9 g Fe: 4,5 g Sz: 2,0 g Cu: 2,0 g So: 1,6 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 252,7 kcal Zs: 2,2 g Tz: 0,2 g Fe: 6,7 g Sz: 49,1 g Cu: 1,3 g So: 2,1 g Hs: 2,1 g
Allergének tejféle		

Zöldpaprika kg +	Zsemle +
Tápanyag jellemzők En: 8,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,5 g Sz: 1,2 g Cu: - So: - Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 267,5 kcal Zs: 2,0 g Tz: 1,0 g Fe: 7,6 g Sz: 52,0 g Cu: 0,9 g So: 1,5 g Hs: -
Allergének	Allergének glutén



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 20. hét (2026.05.11. - 2026.05.17.)

Középiskola

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2026.04.24. 9:07

5. / 5. oldal

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Vacsora - A

Kenyér félbarna R,V+

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

S Energia-A	2698,02kcal	2969,34kcal	3081,78kcal	2431,38kcal	2656,39kcal
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

S Energia-B	1000,29kcal	1106,79kcal	998,19kcal	1050,04kcal	1170,98kcal
-------------	-------------	-------------	------------	-------------	-------------

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