



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A	Tea +	Tea +	Tea +	Kakaó +	Tea +
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: 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	En: 81,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 20,2 g Cu: 19,6 g So: - Hs: -
Allergének					
	Sajt mozzarella +	Főtt virsli +	Margarin ráma joghurtos+	Vaj +	Diákcsemege +
Tápanyag jellemzők	En: 151,0 kcal Zs: 11,0 g Tz: 5,5 g Fe: 12,5 g Sz: 0,5 g Cu: 0,5 g So: 0,8 g Hs: -	En: 279,6 kcal Zs: 22,8 g Tz: - Fe: 15,6 g Sz: 3,1 g Cu: - So: - Hs: -	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: -	En: 149,2 kcal Zs: 16,4 g Tz: 11,6 g Fe: 0,2 g Sz: 0,2 g Cu: 0,1 g So: - Hs: - tejféle	En: 193,6 kcal Zs: 17,4 g Tz: 7,1 g Fe: 9,0 g Sz: 0,2 g Cu: 0,1 g So: 0,7 g Hs: -
Allergének	tejféle		tejféle		
	Margarin +	Ketchup +	Felvágott cigánysonka +	Paníni +	Margarin +
Tápanyag jellemzők	En: 111,6 kcal Zs: 12,6 g Tz: 5,9 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,0 g Hs: -	En: 2,7 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 0,7 g Cu: 0,6 g So: 0,1 g Hs: -	En: 54,9 kcal Zs: 2,7 g Tz: 1,1 g Fe: 6,8 g Sz: 0,8 g Cu: 0,2 g So: 1,1 g Hs: -	En: 133,9 kcal Zs: 1,3 g Tz: 0,7 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 1,1 g So: 0,6 g Hs: - glutén	En: 111,6 kcal Zs: 12,6 g Tz: 5,9 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,0 g Hs: - tejféle
Allergének	tejféle				
	Kenyér félbarna R,V+	Kenyér félbarna R,V+	Kenyér félbarna R,V+		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: -	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: -		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	glutén, szója		glutén, szója
Tízórai - A	Vaníliás tej +	Tej +	Tejturmix epres házi +	Tea +	Tej +
Tápanyag jellemzők	En: 280,1 kcal Zs: 9,6 g Tz: - Fe: 11,3 g Sz: 35,5 g Cu: 32,2 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: 203,7 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 8,0 g Sz: 27,6 g Cu: 27,4 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: -
Allergének	tejféle	tejféle	tejféle		tejféle
	Kifli (tönkölyös)+	Sonkakrém (sertés)+	Szundi +	Kockasajt +	Fahéjas csiga +
Tápanyag jellemzők	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: -	En: 113,4 kcal Zs: 11,3 g Tz: 5,3 g Fe: 3,0 g Sz: 0,5 g Cu: 0,2 g So: 0,6 g Hs: -	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: 46,5 kcal Zs: 3,5 g Tz: 2,3 g Fe: 1,6 g Sz: 2,1 g Cu: 1,2 g So: 0,2 g Hs: -	En: 255,1 kcal Zs: 10,4 g Tz: 5,5 g Fe: 4,1 g Sz: 34,8 g Cu: 14,4 g So: 0,5 g Hs: -
Allergének	glutén	tejféle, szója	glutén, szezámag, tejféle	tejféle	glutén, tejféle, tojás



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

Tízórai - A

	Korpás kenyér (tizó,uzs) +	Magvas zsemle +
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: 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, szezámag, szója
Allergének		

Ebéd - A

	Zöldbab leves +	Pírtott tészta leves +	Sajtkrém leves +	Daragaluska leves +	Erdélyi csorba húsgombóccal +
Tápanyag jellemzők	En: 163,9 kcal Zs: 7,0 g Tz: 0,7 g Fe: 4,0 g Sz: 20,5 g Cu: 4,0 g So: 4,1 g Hs: 4,1 g	En: 152,8 kcal Zs: 5,1 g Tz: 0,7 g Fe: 4,7 g Sz: 21,2 g Cu: 0,8 g So: 2,6 g Hs: 1,4 g glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	En: 347,1 kcal Zs: 25,9 g Tz: 4,3 g Fe: 13,9 g Sz: 14,0 g Cu: 2,4 g So: 0,5 g Hs: - tejféle, glutén	En: 126,8 kcal Zs: 5,2 g Tz: 0,2 g Fe: 3,6 g Sz: 16,2 g Cu: 0,1 g So: 1,9 g Hs: 1,0 g glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	En: 284,6 kcal Zs: 18,1 g Tz: 0,8 g Fe: 9,2 g Sz: 19,6 g Cu: 0,5 g So: 1,6 g Hs: 1,2 g tojás, tejféle, zeller, glutén
Allergének	tejféle, glutén				

	Rántott halfilé +	Csiberoló házi +	Hagymás sültcsirkemáj +	Főtt sertéshús+	Tejberizs +
Tápanyag jellemzők	En: 400,6 kcal Zs: 11,6 g Tz: 1,4 g Fe: 26,6 g Sz: 40,0 g Cu: 0,1 g So: 2,4 g Hs: 1,4 g	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 tojás, glutén	En: 285,6 kcal Zs: 16,5 g Tz: 2,4 g Fe: 32,6 g Sz: 3,1 g Cu: 0,2 g So: 1,9 g Hs: 1,4 g	En: 171,0 kcal Zs: 8,5 g Tz: - Fe: 21,9 g Sz: 0,4 g Cu: - So: - Hs: -	En: 693,0 kcal Zs: 11,5 g Tz: - Fe: 21,6 g Sz: 123,7 g Cu: 45,7 g So: 2,3 g Hs: 2,2 g tejféle
Allergének	hal, tojás, glutén				

	Rizi-bizi +	Tejszínes karalábé főzelék +	Főtt burgonya +	Alma mártás +	Kakaó szórat +
Tápanyag jellemzők	En: 558,9 kcal Zs: 14,5 g Tz: 1,9 g Fe: 14,6 g Sz: 92,8 g Cu: 0,1 g So: 1,4 g Hs: 1,2 g	En: 286,5 kcal Zs: 15,9 g Tz: 2,9 g Fe: 3,3 g Sz: 31,9 g Cu: 15,8 g So: 2,2 g Hs: 1,9 g zeller, glutén, tejféle	En: 241,5 kcal Zs: 0,5 g Tz: - Fe: 6,4 g Sz: 51,2 g Cu: - So: 0,2 g Hs: 0,2 g	En: 325,6 kcal Zs: 6,0 g Tz: 1,0 g Fe: 5,0 g Sz: 63,6 g Cu: 26,6 g So: 0,0 g Hs: - tejféle, glutén	En: 75,8 kcal Zs: 0,7 g Tz: 0,3 g Fe: 0,8 g Sz: 16,0 g Cu: 15,6 g So: 0,0 g Hs: - glutén
Allergének	zeller				

	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	Csemege uborka +	Pírtott dara +	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	En: 35,3 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 1,3 g Cu: 0,5 g So: 0,6 g Hs: -	En: 161,7 kcal Zs: 3,2 g Tz: 0,6 g Fe: 3,8 g Sz: 29,2 g Cu: - So: 1,4 g Hs: 1,4 g glutén	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					

	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		

Ebéd - B



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - B					
	Zöldbab leves +	Pirított tészta leves +	Sajtkrém leves +	Daragaluska leves +	Erdélyi csorba húsgombóccal +
Tápanyag jellemzők	En: 163,9 kcal Zs: 7,0 g Tz: 0,7 g Fe: 4,0 g Sz: 20,5 g Cu: 4,0 g So: 4,1 g Hs: 4,1 g	En: 152,8 kcal Zs: 5,1 g Tz: 0,7 g Fe: 4,7 g Sz: 21,2 g Cu: 0,8 g So: 2,6 g Hs: 1,4 g	En: 347,1 kcal Zs: 25,9 g Tz: 4,3 g Fe: 13,9 g Sz: 14,0 g Cu: 2,4 g So: 0,5 g Hs: -	En: 126,8 kcal Zs: 5,2 g Tz: 0,2 g Fe: 3,6 g Sz: 16,2 g Cu: 0,1 g So: 1,9 g Hs: 1,0 g	En: 284,6 kcal Zs: 18,1 g Tz: 0,8 g Fe: 9,2 g Sz: 19,6 g Cu: 0,5 g So: 1,6 g Hs: 1,2 g
Allergének	tejféle, glutén	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	tejféle, glutén	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	tojás, tejféle, zeller, glutén
	Zöldséges rizses hús+	Debreceni páros +	Rántott halfilé +	Nemzeti szelet +	Répa torta+
Tápanyag jellemzők	En: 1132,2 kcal Zs: 21,8 g Tz: 1,9 g Fe: 29,6 g Sz: 86,2 g Cu: 0,2 g So: 0,3 g Hs: -	En: 367,9 kcal Zs: 32,4 g Tz: 13,2 g Fe: 18,8 g Sz: 0,2 g Cu: 0,2 g So: 3,0 g Hs: -	En: 400,6 kcal Zs: 11,6 g Tz: 1,4 g Fe: 26,6 g Sz: 40,0 g Cu: 0,1 g So: 2,4 g Hs: 1,4 g	En: 232,4 kcal Zs: 10,5 g Tz: 0,1 g Fe: 19,1 g Sz: 13,3 g Cu: 3,1 g So: 2,3 g Hs: 1,9 g	En: 414,0 kcal Zs: 16,1 g Tz: 2,1 g Fe: 6,7 g Sz: 59,7 g Cu: 29,5 g So: 0,0 g Hs: -
Allergének	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller		hal, tojás, glutén	tejféle, glutén	tojás, glutén
	Őszibarack befőtt +	Tejfölös burgonyafőzelék +	Pritaminos bulgur+	Csőtészta +	Kenyér félbarna E+
Tápanyag jellemzők	En: 48,6 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 13,1 g Cu: 11,9 g So: - Hs: -	En: 400,0 kcal Zs: 15,3 g Tz: 1,6 g Fe: 8,0 g Sz: 55,7 g Cu: 3,0 g So: 1,5 g Hs: 1,4 g	En: 543,4 kcal Zs: 15,2 g Tz: 2,0 g Fe: 14,9 g Sz: 92,3 g Cu: 0,1 g So: 1,3 g Hs: 1,0 g	En: 419,0 kcal Zs: 7,8 g Tz: 1,2 g Fe: 14,0 g Sz: 73,0 g Cu: 4,5 g So: 0,3 g Hs: 0,2 g	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		tejféle, glutén	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén, tojás	glutén, szója
	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	Remoulade-mártás	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: 171,2 kcal Zs: 15,5 g Tz: 0,7 g Fe: 2,1 g Sz: 3,7 g Cu: 0,8 g So: 1,3 g Hs: 1,0 g	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	tejféle, mustár, tojás	glutén, szója	
			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: -		
Allergének			glutén, szója		
Uzsonna - A					
	Pizzás szendvicsskrém +	Teljes kiőrlésű kakaós keksz +	Kenőmájás +	Kacsa-, libazsír +	Sajtkrém (magyaros) +
Tápanyag jellemzők	En: 104,2 kcal Zs: 10,3 g Tz: 4,7 g Fe: 1,8 g Sz: 1,4 g Cu: 0,2 g So: 0,5 g Hs: -	En: 0,2 kcal Zs: 0,1 g Tz: 0,0 g Fe: 0,0 g Sz: 0,3 g Cu: 0,1 g So: - Hs: -	En: 195,0 kcal Zs: 16,6 g Tz: - Fe: 9,5 g Sz: 0,2 g Cu: - So: 1,6 g Hs: -	En: 184,2 kcal Zs: 19,8 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: - Cu: - So: - 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: -
Allergének	tejféle, szója	földimogyoró, glutén, szója, tejféle			tejféle



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Uzsonna - A				
Korpás kenyér (tizó,uzs) +		Uborka +	Korpás kenyér (tizó,uzs) +	Kenyer félbarna T,U+
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: -	En: 4,8 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 0,7 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: -	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		glutén, szója	glutén, szója
Retek hónapos +		Teljes kiörlésű kenyér T,U +	Zöldpaprika kg +	
Tápanyag jellemzők	En: 4,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 0,7 g Cu: - So: - Hs: -	En: 136,4 kcal Zs: 1,0 g Tz: 0,3 g Fe: 4,8 g Sz: 23,7 g Cu: 0,1 g So: 0,9 g Hs: -	En: 8,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,5 g Sz: 1,2 g Cu: - So: - Hs: -	
Allergének		glutén		
Vacsora - A				
Retek kg-os +	Pizza (sonkás, kukoricás) +	Húspástétom	Brassói aprópecsenye +	
Tápanyag jellemzők	En: 17,9 kcal Zs: 0,3 g Tz: - Fe: 1,6 g Sz: 1,9 g Cu: - So: - Hs: -	En: 786,5 kcal Zs: 32,4 g Tz: 8,1 g Fe: 29,5 g Sz: 92,5 g Cu: 2,8 g So: 2,1 g Hs: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: -	En: 1297,4 kcal Zs: 21,2 g Tz: 0,0 g Fe: 35,9 g Sz: 73,1 g Cu: 1,8 g So: 1,6 g Hs: 1,4 g
Allergének	tejféle, szója, glutén		mustár	
Diákcsemege +		Korpás kifli +	Friss káposzta saláta +	
Tápanyag jellemzők	En: 193,6 kcal Zs: 17,4 g Tz: 7,1 g Fe: 9,0 g Sz: 0,2 g Cu: 0,1 g So: 0,7 g Hs: -	En: 282,2 kcal Zs: 7,4 g Tz: - Fe: 10,6 g Sz: 44,8 g Cu: - So: - Hs: -	En: 66,7 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 1,1 g Sz: 15,0 g Cu: 10,8 g So: - Hs: -	
Allergének		glutén, tejféle		
Vajkrém natúr +			Kenyer félbarna R,V+	
Tápanyag jellemzők	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: -		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	tejféle		glutén, szója	
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: -			
Allergének	glutén, szója			



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 21. hét (2026.05.18. - 2026.05.24.)

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
S Energia-B	1475,14kcal	1051,19kcal	1592,78kcal	908,69kcal	829,04kcal

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