



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A	Tea +	Tejeskávé +	Tea +	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: 256,6 kcal Zs: 9,2 g Tz: - Fe: 11,2 g Sz: 30,5 g Cu: 30,2 g So: - Hs: - glutén, tejjéle	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, tejjéle
Allergének					
	Felvágott csirke sonka +	Croissant +	Löncs felvágott +	Lángos (tejjölös) +	Sült debreceni kolbász +
Tápanyag jellemzők	En: 43,8 kcal Zs: 1,9 g Tz: 1,8 g Fe: 5,5 g Sz: 0,8 g Cu: 0,4 g So: 1,3 g Hs: -	En: 439,2 kcal Zs: 21,4 g Tz: 11,4 g Fe: 7,8 g Sz: 51,2 g Cu: 4,8 g So: 2,1 g Hs: - glutén, tejjéle	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: - szója	En: 648,1 kcal Zs: 13,4 g Tz: 0,7 g Fe: 19,6 g Sz: 108,9 g Cu: 0,3 g So: - Hs: - tejjéle, glutén	En: 266,9 kcal Zs: 25,4 g Tz: 7,9 g Fe: 9,4 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 1,5 g Hs: -
Allergének	szója				
	Margarin +		Margarin +		Mustár +
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: - tejjéle		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: - tejjéle		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
Allergének	tejjéle		tejjéle		
	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: - 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	Tej +	Tej +	Kakaó +	Tea +	Karamellás tej+
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: - tejjéle	En: 204,6 kcal Zs: 9,2 g Tz: - Fe: 11,2 g Sz: 17,5 g Cu: 17,5 g So: - Hs: - tejjéle	En: 274,6 kcal Zs: 9,8 g Tz: - Fe: 12,3 g Sz: 33,0 g Cu: 32,2 g So: - Hs: - glutén, tejjéle	En: 81,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 20,2 g Cu: 19,6 g So: - Hs: -	En: 284,6 kcal Zs: 9,2 g Tz: - Fe: 11,2 g Sz: 37,5 g Cu: 37,1 g So: - Hs: - tejjéle
Allergének	tejjéle	tejjéle	glutén, tejjéle		tejjéle
	Margarin +	Halpástétom +	Briós +	Kockasajt +	Vaj +
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: - tejjéle	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: - hal, tojás, mustár, tejjéle	En: 186,3 kcal Zs: 3,6 g Tz: 1,9 g Fe: 4,6 g Sz: 32,4 g Cu: 5,2 g So: 0,5 g Hs: - glutén, tejjéle, tojás	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: - tejjéle	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: - tejjéle
Allergének	tejjéle	hal, tojás, mustár, tejjéle	glutén, tejjéle, tojás	tejjéle	tejjéle



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A					
	Felvágott csirke sonka +	Graham kenyér T,U+		Kifli +	Kenyer félbarna T,U+
Tápanyag jellemzők	En: 43,8 kcal Zs: 1,9 g Tz: 1,8 g Fe: 5,5 g Sz: 0,8 g Cu: 0,4 g So: 1,3 g Hs: -	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: -		En: 276,8 kcal Zs: 2,5 g Tz: 1,3 g Fe: 8,1 g Sz: 53,0 g Cu: 2,3 g So: 1,3 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	szója	glutén szója		glutén, tejszín	glutén, szója
	Magvas kenyér T,U +	Retek hónapos +			
Tápanyag jellemzők	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: 4,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 0,7 g Cu: - So: - Hs: -			
Allergének	glutén, szezám, szója				
Ebéd - A					
	Kömény leves +	Betyárgombóc leves +	Zöldborsó leves eperlevéllel+	Citrusos meggy leves +	Májgaluska leves +
Tápanyag jellemzők	En: 100,2 kcal Zs: 6,2 g Tz: 0,6 g Fe: 2,2 g Sz: 8,5 g Cu: 1,8 g So: 2,1 g Hs: 1,9 g	En: 346,4 kcal Zs: 22,7 g Tz: 1,1 g Fe: 10,9 g Sz: 23,0 g Cu: 0,3 g So: 2,3 g Hs: 1,2 g	En: 168,1 kcal Zs: 5,7 g Tz: 0,3 g Fe: 7,3 g Sz: 21,8 g Cu: 3,2 g So: 2,0 g Hs: 1,4 g	En: 244,1 kcal Zs: 4,3 g Tz: 0,9 g Fe: 2,9 g Sz: 48,0 g Cu: 27,4 g So: 0,0 g Hs: -	En: 153,8 kcal Zs: 7,4 g Tz: 0,7 g Fe: 7,3 g Sz: 14,3 g Cu: 0,2 g So: 2,0 g Hs: 1,4 g
Allergének	glutén, tejszín	zeller, tojás, tejszín, mustár, glutén	zeller, glutén, hal, szója, tejszín, tojás	tejszín, glutén	zeller, tojás, glutén
	Zsemlekocka +	Kelkáposzta főzelék +	Bolognai +	Sült csirkecomb +	Túrós batyu +
Tápanyag jellemzők	En: 25,7 kcal Zs: 1,6 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 1,9 g Cu: - So: - Hs: -	En: 378,3 kcal Zs: 25,0 g Tz: 4,5 g Fe: 7,1 g Sz: 30,5 g Cu: 0,1 g So: 1,5 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: 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	En: 264,0 kcal Zs: 13,2 g Tz: 7,0 g Fe: 6,2 g Sz: 28,6 g Cu: 5,3 g So: 0,5 g Hs: -
Allergének		tejszín, glutén	glutén	glutén, tojás, zeller	glutén, tejszín, tojás
	Hentes tokány +	Vagdalt (sertés húsból)+	Spagetti+	Burgonyapüré +	Kenyer félbarna E+
Tápanyag jellemzők	En: 628,0 kcal Zs: 51,4 g Tz: 2,6 g Fe: 21,2 g Sz: 15,7 g Cu: 1,8 g So: 3,0 g Hs: 1,9 g	En: 245,2 kcal Zs: 14,7 g Tz: 0,1 g Fe: 12,5 g Sz: 13,8 g Cu: 0,1 g So: 1,8 g Hs: 1,4 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: 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: 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	tojás, glutén, szója	glutén, tojás	tejszín	glutén, szója
	Párolt rizs +	Kenyer félbarna E+	Sajt korona +	Kenyer félbarna E+	
Tápanyag jellemzők	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: 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: 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: -	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, hal, szója, tejszín, tojás, zeller	glutén, szója	tejszín	glutén, szója	



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
Ebéd - A	Kenyér félbarna E+		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: -	En: 130,4 kcal Tz: 0,1 g Sz: 26,5 g So: 0,6 g			
Allergének	glutén, szója		glutén, szója			
Ebéd - B	Kömény leves +	Betyárgombóc leves +	Zöldborsó leves eperlevéllel+	Citrusos meggy leves +	Májgaluska leves +	
Tápanyag jellemzők	En: 100,2 kcal Tz: 0,6 g Sz: 8,5 g So: 2,1 g	Zs: 6,2 g Fe: 2,2 g Cu: 1,8 g Hs: 1,9 g	En: 346,4 kcal Tz: 1,1 g Sz: 23,0 g So: 2,3 g	Zs: 22,7 g Fe: 10,9 g Cu: 0,3 g Hs: 1,2 g	En: 168,1 kcal Tz: 0,3 g Sz: 21,8 g So: 2,0 g	Zs: 5,7 g Fe: 7,3 g Cu: 3,2 g Hs: 1,4 g
Allergének	glutén, tejszínes	zeller, tojás, tejszínes, mustár, glutén	zeller, glutén, hal, szója, tejszínes, tojás	tejszínes, glutén	En: 244,1 kcal Tz: 0,9 g Sz: 48,0 g So: 0,0 g	Zs: 4,3 g Fe: 2,9 g Cu: 27,4 g Hs: -
	Zsemlekocka +	Burgonyás kocka +	Rántott sertésborda +	Parajkrémlel töltött jércemell +	Grízkes metélt +	
Tápanyag jellemzők	En: 25,7 kcal Tz: - Sz: 1,9 g So: -	Zs: 1,6 g Fe: 0,6 g Cu: - Hs: -	En: 626,4 kcal Tz: 1,6 g Sz: 99,6 g So: 1,9 g	Zs: 15,7 g Fe: 18,4 g Cu: - Hs: 1,9 g	En: 318,4 kcal Tz: 0,1 g Sz: 34,0 g So: 3,0 g	Zs: 10,4 g Fe: 20,1 g Cu: 0,0 g Hs: 2,5 g
Allergének		glutén, tojás	tojás, glutén	tojás, glutén	tejszínes	
	Temesvári sertésborda +	Kenyér félbarna E+	Kukoricás rizs +	Petrezselymes burgonya +	Kenyér félbarna E+	
Tápanyag jellemzők	En: 426,4 kcal Tz: 1,9 g Sz: 18,5 g So: 2,0 g	Zs: 28,3 g Fe: 22,6 g Cu: 0,2 g Hs: 1,4 g	En: 454,5 kcal Tz: 1,3 g Sz: 78,8 g So: 2,4 g	Zs: 9,8 g Fe: 12,1 g Cu: - Hs: 2,4 g	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
Allergének	tejszínes, glutén	glutén, szója				
	Petrezselymes újbungonya +		Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+		
Tápanyag jellemzők	En: 242,7 kcal Tz: - Sz: 51,4 g So: 0,4 g	Zs: 0,5 g Fe: 6,5 g Cu: - Hs: 0,4 g	En: 130,4 kcal Tz: 0,1 g Sz: 26,5 g So: 0,6 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: -	
Allergének			glutén, szója	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				
Túrós batyu +	Teljes kiőrlésű édeskeksz +	Vaj +	Sajtkrém +	Szalámikrém (diákcsem.) +
Tápanyag jellemzők	Tápanyag jellemzők	Tápanyag jellemzők	Tápanyag jellemzők	Tápanyag jellemzők
En: 264,0 kcal Zs: 13,2 g Tz: 7,0 g Fe: 6,2 g Sz: 28,6 g Cu: 5,3 g So: 0,5 g Hs: -	En: 501,0 kcal Zs: 239,3 g Tz: 118,0 g Fe: 61,0 g Sz: 621,0 g Cu: 232,0 g So: 1,0 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: -	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: -	En: 195,8 kcal Zs: 19,6 g Tz: 8,7 g Fe: 5,0 g Sz: 0,2 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: -
Allergének glutén, tejszín, tojás	Allergének glutén	Allergének tejszín	Allergének tejszín	Allergének tejszín
		Méz mini (tízórai)+	Graham kenyér T,U+	Korpás kenyér (tízó,uzs) +
Tápanyag jellemzők		Tápanyag jellemzők	Tápanyag jellemzők	Tápanyag jellemzők
		En: 65,1 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 16,2 g Cu: - So: - Hs: -	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: -	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: -
Allergének		Allergének	Allergének glutén	Allergének glutén, szója
		Magvas kenyér T,U +		
Tápanyag jellemzők		Tápanyag jellemzők		
		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		Allergének glutén, szeszám, szója		
Vacsora - A				
Teptőkrém +	Serpenyősburgonya kolbásszal, gajuskával+	Zala felvágott +	Káposztás kocka +	
Tápanyag jellemzők	Tápanyag jellemzők	Tápanyag jellemzők	Tápanyag jellemzők	
En: 371,3 kcal Zs: 37,4 g Tz: - Fe: 5,4 g Sz: - Cu: - So: - Hs: -	En: 872,5 kcal Zs: 53,2 g Tz: 22,1 g Fe: 32,5 g Sz: 91,8 g Cu: 0,4 g So: 4,2 g Hs: 1,9 g	En: 99,5 kcal Zs: 8,3 g Tz: 3,4 g Fe: 5,6 g Sz: 0,7 g Cu: 0,0 g So: 0,4 g Hs: -	En: 590,4 kcal Zs: 17,5 g Tz: 1,9 g Fe: 17,5 g Sz: 87,9 g Cu: 5,9 g So: 2,4 g Hs: 2,4 g	
Allergének mustár	Allergének tojás, glutén	Allergének szója	Allergének glutén, tojás	
Kenyer félbarna R,V+	Friss káposzta saláta +	Lapka sajt +		
Tápanyag jellemzők	Tápanyag jellemzők	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: 66,7 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 1,1 g Sz: 15,0 g Cu: 10,8 g So: - Hs: -	En: 506,3 kcal Zs: 41,3 g Tz: 22,5 g Fe: 28,1 g Sz: 5,6 g Cu: 1,9 g So: 1,9 g Hs: -		
Allergének glutén, szója	Allergének	Allergének tejszín		
Paradicsom +	Kenyer félbarna R,V+	Margarin +		
Tápanyag jellemzők	Tápanyag jellemzők	Tápanyag jellemzők		
En: 11,6 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,5 g Sz: 2,0 g Cu: - So: - 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: 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: -		
Allergének	Allergének glutén, szója	Allergének tejszín		



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 25. hét (2026.06.15. - 2026.06.21.)

Középiskola

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2026.05.21. 14:34

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: -
glutén, szója

Allergének

S Energia-A	3234,22kcal	4231,96kcal	3550,86kcal	3116,78kcal	2364,59kcal
S Energia-B	925,35kcal	1103,24kcal	1071,36kcal	1037,17kcal	831,49kcal

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