



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A					
	Tej +	Tea +	Tejeskávé +	Tej +	Tea +
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: 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: -	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: -
Allergének	tejféle		glutén, tejféle	tejféle	
	Szalámi (Ausztria) +	Bundás kenyér +	Briós (r)+	Kalács (reggeli)+	Olasz felvágott +
Tápanyag jellemzők	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: -	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: -	En: 372,6 kcal Zs: 7,2 g Tz: 3,7 g Fe: 9,1 g Sz: 64,8 g Cu: 10,3 g So: 0,9 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: 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: -
Allergének		tojás, glutén, szója	glutén, tejféle, tojás	glutén, tejféle, tojás	szója
	Margarin +		Méz mini (reggeli)+		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: 65,1 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 16,2 g Cu: - So: - 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	tejféle				tejféle
	Kenyér félbarna R,V+		Margarin +		Retek hónapos +
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: 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: 4,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 0,7 g Cu: - So: - Hs: -
Allergének	glutén, szója		tejféle		
					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
Tízórai - A					
	Ívólé 100%-os /alma/ +	Tej +	Tejeskávé +	Tea +	Kakaó +
Tápanyag jellemzők	En: 147,2 kcal Zs: 0,3 g Tz: 0,3 g Fe: 0,3 g Sz: 36,2 g Cu: 34,6 g So: 0,0 g 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: 256,6 kcal Zs: 9,2 g Tz: - Fe: 11,2 g Sz: 30,5 g Cu: 30,2 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: -
Allergének		tejféle	glutén, tejféle		glutén, tejféle



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A					
	Tejfölös-túró +	Briós +	Diákrúd +	Halpástétom +	Vajaspogácsa +
Tápanyag jellemzők	En: 93,8 kcal Zs: 5,3 g Tz: 2,0 g Fe: 9,0 g Sz: 2,4 g Cu: 1,8 g So: 0,1 g Hs: -	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: -	En: 126,6 kcal Zs: 1,1 g Tz: 0,6 g Fe: 4,5 g Sz: 23,5 g Cu: 0,4 g So: 0,8 g 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: 361,9 kcal Zs: 16,0 g Tz: 8,5 g Fe: 7,0 g Sz: 45,0 g Cu: 1,7 g So: 2,5 g Hs: -
Allergének	tejféle	glutén, tejszínes, tojás	glutén, tejszínes	hal, tojás, mustár, tejszínes	glutén, tejszínes, tojás
	Korpás kenyér (tizó,uzs) +			Magvas kenyér 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: 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	glutén, szója			glutén, szezám, szója	
Ebéd - A					
	Lebbencs leves +	Vegyes gyümölcs leves +	Magyaros karfiol leves+	Húsleves cérnametél+	Frankfurti leves+
Tápanyag jellemzők	En: 143,7 kcal Zs: 4,3 g Tz: 0,3 g Fe: 3,5 g Sz: 21,7 g Cu: 0,3 g So: 1,3 g Hs: 1,2 g	En: 716,5 kcal Zs: 4,1 g Tz: 0,9 g Fe: 7,2 g Sz: 155,1 g Cu: 37,5 g So: 0,0 g Hs: -	En: 147,1 kcal Zs: 9,6 g Tz: 1,3 g Fe: 2,8 g Sz: 12,0 g Cu: 0,1 g So: 2,2 g Hs: 1,9 g	En: 109,9 kcal Zs: 4,4 g Tz: 0,3 g Fe: 3,5 g Sz: 13,6 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: 1,0 g	En: 240,4 kcal Zs: 15,4 g Tz: 0,4 g Fe: 10,8 g Sz: 14,1 g Cu: 3,8 g So: 1,4 g Hs: 1,4 g
Allergének	glutén, tojás	tejszínes, glutén	zeller, glutén	glutén, hal, szója, tejszínes, tojás, zeller	tejszínes, glutén
	Húsgombóc +	Debreceni tokány +	Csirkemájás töltött csirkecomb +	Vadas szelet (marha) +	Rizsfelfújt+
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	En: 599,4 kcal Zs: 50,4 g Tz: 2,6 g Fe: 19,7 g Sz: 14,7 g Cu: 0,2 g So: 2,9 g Hs: 1,9 g	En: 378,6 kcal Zs: 23,7 g Tz: 5,1 g Fe: 28,4 g Sz: 12,5 g Cu: 0,7 g So: 2,6 g Hs: 1,4 g	En: 356,2 kcal Zs: 19,9 g Tz: 1,4 g Fe: 24,9 g Sz: 26,9 g Cu: 5,3 g So: 2,1 g Hs: 1,9 g	En: 860,2 kcal Zs: 15,5 g Tz: - Fe: 27,4 g Sz: 149,9 g Cu: 60,4 g So: 0,4 g Hs: -
Allergének	tojás	mustár, glutén	tojás, glutén, szója	tejszínes, mustár, glutén	tojás, glutén, tejszínes
	Tejszínes karalábé főzelék +	Párolt rizs +	Zöldséges bulgur +	Csótészta +	Áfonya öntet +
Tápanyag jellemzők	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	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: 421,2 kcal Zs: 2,5 g Tz: 0,1 g Fe: 16,2 g Sz: 88,6 g Cu: 0,3 g So: 0,7 g Hs: -	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: 78,9 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 19,1 g Cu: 18,9 g So: - Hs: -
Allergének	zeller, glutén, tejszínes	glutén, hal, szója, tejszínes, tojás, zeller	glutén, hal, szója, tejszínes, tojás, zeller	glutén, tojás	
	Kenyer félbarna E+	Friss káposzta saláta +	Friss káposzta saláta +	Kenyer félbarna E+	Kenyer 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: 66,7 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 1,1 g Sz: 15,0 g Cu: 10,8 g 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: -	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



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A	Alma +	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+		
Tápanyag jellemzők	En: 46,6 kcal Zs: 0,6 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 10,5 g Cu: - So: 0,0 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: - 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	Lebbencs leves +	Vegyes gyümölcs leves +	Magyaros karfiol leves+	Húsleves cérnametéltel+	Frankfurti leves+
Tápanyag jellemzők	En: 143,7 kcal Zs: 4,3 g Tz: 0,3 g Fe: 3,5 g Sz: 21,7 g Cu: 0,3 g So: 1,3 g Hs: 1,2 g	En: 716,5 kcal Zs: 4,1 g Tz: 0,9 g Fe: 7,2 g Sz: 155,1 g Cu: 37,5 g So: 0,0 g Hs: - tejféle, glutén	En: 147,1 kcal Zs: 9,6 g Tz: 1,3 g Fe: 2,8 g Sz: 12,0 g Cu: 0,1 g So: 2,2 g Hs: 1,9 g zeller, glutén	En: 109,9 kcal Zs: 4,4 g Tz: 0,3 g Fe: 3,5 g Sz: 13,6 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: 1,0 g glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	En: 240,4 kcal Zs: 15,4 g Tz: 0,4 g Fe: 10,8 g Sz: 14,1 g Cu: 3,8 g So: 1,4 g Hs: 1,4 g tejféle, glutén
Allergének	glutén, tojás				
Sült virsli +	Csirkemell paradicsommal, sajtkonával +	Csirkepaprikás +	Párolt sertésszelet +	Tejbedara +	
Tápanyag jellemzők	En: 373,6 kcal Zs: 34,0 g Tz: 12,2 g Fe: 14,4 g Sz: 2,5 g Cu: 0,6 g So: 2,5 g Hs: -	En: 200,9 kcal Zs: 8,9 g Tz: 3,5 g Fe: 29,5 g Sz: 2,5 g Cu: 0,4 g So: 0,6 g Hs: - tejféle	En: 349,2 kcal Zs: 27,4 g Tz: 5,5 g Fe: 21,4 g Sz: 4,0 g Cu: 1,1 g So: 2,5 g Hs: 1,7 g tejféle	En: 186,5 kcal Zs: 9,2 g Tz: - Fe: 23,9 g Sz: 0,5 g Cu: - So: 1,6 g Hs: 1,6 g	En: 563,8 kcal Zs: 12,8 g Tz: 0,3 g Fe: 19,7 g Sz: 89,8 g Cu: 52,7 g So: 2,2 g Hs: 2,2 g tejféle, glutén
Allergének					
Zöldborsó főzelék +	Petrezselymes újbургonya +	Galuska +	Alma mártás +	Fahéjas szórát+	
Tápanyag jellemzők	En: 360,6 kcal Zs: 9,3 g Tz: 1,8 g Fe: 13,8 g Sz: 55,4 g Cu: 16,5 g So: 1,8 g Hs: 1,4 g glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	En: 242,7 kcal Zs: 0,5 g Tz: - Fe: 6,5 g Sz: 51,4 g Cu: - So: 0,4 g Hs: 0,4 g	En: 476,4 kcal Zs: 3,5 g Tz: 0,6 g Fe: 16,7 g Sz: 91,7 g Cu: 0,2 g So: 0,3 g Hs: 0,2 g tojás, glutén	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: 97,3 kcal Zs: 0,1 g Tz: 0,0 g Fe: 0,3 g Sz: 25,6 g Cu: 19,8 g So: - Hs: -
Allergének					
Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	Friss káposzta saláta +	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: 66,7 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 1,1 g Sz: 15,0 g Cu: 10,8 g So: - 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					
Alma +			Kenyér félbarna E+		
Tápanyag jellemzők	En: 46,6 kcal Zs: 0,6 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 10,5 g Cu: - So: 0,0 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: - glutén, szója		
Allergének					



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Uzsonna - A				
Gyümölcs joghurt +	Felvágott csirkemell, pulykamell sonka +	Sajtkrém +	Kakaós csiga +	Kenőmájás +
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: 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: - szója	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: - tejféle	Tápanyag jellemzők 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: - glutén, tejféle, tojás	Tápanyag jellemzők En: 195,0 kcal Zs: 16,6 g Tz: - Fe: 9,5 g Sz: 0,2 g Cu: - So: 1,6 g Hs: -
Allergének	Allergének	Allergének	Allergének	Allergének
Kifli +	Margarin olivás +	Retek kg-os +		Magvas kenyér T,U +
Tápanyag jellemzők 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: -	Tápanyag jellemzők En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 17,9 kcal Zs: 0,3 g Tz: - Fe: 1,6 g Sz: 1,9 g Cu: - So: - Hs: -		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: - glutén, szesám, szója
Allergének	Allergének	Allergének		Allergének
	Tönkölyös kenyér +	Graham kenyér T,U+		Zöldpaprika kg +
Tápanyag jellemzők	Tápanyag jellemzők En: 323,9 kcal Zs: 1,4 g Tz: 0,4 g Fe: 13,2 g Sz: 49,2 g Cu: 0,2 g So: 1,5 g Hs: - glutén	Tápanyag jellemzők 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		Tápanyag jellemzők En: 8,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,5 g Sz: 1,2 g Cu: - So: - Hs: -
Allergének	Allergének	Allergének		Allergének
	Zöldpaprika kg +			
Tápanyag jellemzők	Tápanyag jellemzők En: 8,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,5 g Sz: 1,2 g Cu: - So: - Hs: -			
Allergének	Allergének			
Vacsora - A				
Sonkakrém (sertés)+	Tojásos galuska +	Körözött házi +	Pizza-flamand (sonkás, kukoricás) +	
Tápanyag jellemzők 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: -	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 tojás, tejféle, glutén	Tápanyag jellemzők 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: - tejféle	Tápanyag jellemzők En: 353,6 kcal Zs: 13,3 g Tz: 2,0 g Fe: 20,1 g Sz: 37,9 g Cu: 2,9 g So: 2,8 g Hs: - tejféle, glutén, szója	
Allergének	Allergének	Allergének	Allergének	
Zöldhagyma +	Fejes saláta +	Kenyér félbarna R,V+		
Tápanyag jellemzők En: 8,0 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 1,2 g Cu: - So: - Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 119,5 kcal Zs: 1,1 g Tz: - Fe: 4,9 g Sz: 22,0 g Cu: 14,7 g So: - Hs: -	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	Allergének	Allergének		



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 26. hét (2026.06.22. - 2026.06.28.)

Középiskola

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2026.05.21. 14:35

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	2754,54kcal	4314,94kcal	3044,51kcal	2618,45kcal	2883,9kcal
S Energia-B	1054,97kcal	1290,5kcal	1039,46kcal	914,15kcal	1031,86kcal

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