



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli - A</b>	<b>Sonkakrém (sertés)+</b>	<b>Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Zsemle R,V+</b>	<b>Paradicsom +</b>	<b>Tojásrántotta +</b>
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: -	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: 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: -	En: 11,6 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,5 g Sz: 2,0 g Cu: - So: - Hs: -	En: 473,8 kcal Zs: 43,4 g Tz: 3,8 g Fe: 17,8 g Sz: 0,8 g Cu: - So: 2,2 g Hs: 1,9 g
Allergének	tejféle, szója	glutén, szója	glutén		tojás
	<b>Tea +</b>	<b>Tejeskávé +</b>	<b>Tej +</b>	<b>Zsemle R,V+</b>	<b>Tea +</b>
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: -	En: 204,6 kcal Zs: 9,2 g Tz: - Fe: 11,2 g Sz: 17,5 g Cu: 17,5 g So: - Hs: -	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: -	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	tejféle	glutén	
	<b>Zöldpaprika kg +</b>	<b>Sonka felvágott +</b>	<b>virslis (reggeli)</b>	<b>Kakaó +</b>	<b>Kifli (R)+</b>
Tápanyag jellemzők	En: 8,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,5 g Sz: 1,2 g Cu: - So: - 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: 1,3 g Hs: -	En: 279,6 kcal Zs: 22,8 g Tz: - Fe: 15,6 g Sz: 3,1 g Cu: - 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: -	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: -
Allergének		szója		glutén, tejféle	glutén, tejféle
	<b>Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Sajtkrém +</b>	<b>Mustár +</b>	<b>Szalámi (Ausztria) +</b>	
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: 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: 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: -	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	glutén, szója	tejféle	mustár		
				<b>Vajkrém natúr +</b>	
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: -	
Allergének				tejféle	
<b>Tízórai - A</b>	<b>Tejeskávé +</b>	<b>Kenyér félbarna T,U+</b>	<b>Tea +</b>	<b>Kakaó +</b>	<b>Retek hónapos +</b>
Tápanyag jellemzők	En: 256,6 kcal Zs: 9,2 g Tz: - Fe: 11,2 g Sz: 30,5 g Cu: 30,2 g So: - 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: -	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: -	En: 4,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 0,7 g Cu: - So: - Hs: -
Allergének	glutén, tejféle	glutén, szója		glutén, tejféle	



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai - A</b>	<b>Süni +</b>	<b>Méz mini (tízórai)+</b>	<b>Croissant +</b>	<b>Kalács (tízórai)+</b>	<b>Vajkrém magyaros +</b>
Tápanyag jellemzők	En: 147,9 kcal Zs: 1,4 g Tz: 0,7 g Fe: 4,5 g Sz: 29,1 g Cu: 1,3 g So: 0,3 g Hs: -	En: 65,1 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 16,2 g Cu: - So: - 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: -	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: -	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: -
Allergének	glutén, szeszámag, tejjéle		glutén, tejjéle	glutén, tejjéle, tojás	tejjéle
		<b>Vaj +</b>			<b>Kenyér félbarna T,U+</b>
Tápanyag jellemzők		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: 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		tejjéle			glutén, szója
		<b>Tej +</b>			<b>Tej +</b>
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: -
Allergének		tejjéle			tejjéle
<b>Ebéd - A</b>	<b>Kenyér félbarna E+</b>	<b>Zöldségkrém leves +</b>	<b>Alföldi gulyás leves +</b>	<b>Főtt burgonya kocka 1/2 adag +</b>	<b>Fahéjjas alma leves +</b>
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: 174,2 kcal Zs: 5,8 g Tz: 1,1 g Fe: 5,2 g Sz: 24,2 g Cu: 5,8 g So: 0,5 g Hs: -	En: 306,9 kcal Zs: 14,9 g Tz: 1,4 g Fe: 19,1 g Sz: 29,2 g Cu: 0,5 g So: 2,0 g Hs: 1,4 g	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	En: 223,7 kcal Zs: 4,5 g Tz: 0,9 g Fe: 2,6 g Sz: 43,6 g Cu: 26,5 g So: 0,0 g Hs: -
Allergének	glutén, szója	zeller, tojás, glutén, tejjéle	tojás, glutén, zeller		tejjéle, glutén
	<b>Lasagne +</b>	<b>Levesgyöngy +</b>	<b>Grízes metélt +</b>	<b>Zöldborsó leves eperlevéllel+</b>	<b>Rántott csirkemellfilé+</b>
Tápanyag jellemzők	En: 1228,4 kcal Zs: 53,5 g Tz: 9,1 g Fe: 49,1 g Sz: 133,3 g Cu: 20,8 g So: 1,3 g Hs: 0,3 g	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: 547,3 kcal Zs: 13,5 g Tz: 2,1 g Fe: 15,4 g Sz: 90,6 g Cu: 7,0 g So: 1,0 g Hs: 0,9 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: 290,2 kcal Zs: 7,3 g Tz: 0,3 g Fe: 25,6 g Sz: 30,9 g Cu: 0,1 g So: 2,0 g Hs: 1,4 g
Allergének	tejjéle, glutén		glutén, tojás	zeller, glutén, hal, szója, tejjéle, tojás	tojás, glutén
	<b>Tavaszi zöldség leves +</b>	<b>Kenyér félbarna E+</b>	<b>Sárgabarack lekvár +</b>	<b>Húsgombóc +</b>	<b>Rizi-bizi +</b>
Tápanyag jellemzők	En: 105,2 kcal Zs: 4,1 g Tz: 0,4 g Fe: 3,9 g Sz: 12,9 g Cu: 2,3 g So: 2,0 g Hs: 1,4 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: 107,6 kcal Zs: 0,2 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 25,2 g Cu: 21,2 g So: - Hs: -	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: 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
Allergének	zeller, glutén, hal, szója, tejjéle, tojás	glutén, szója		tojás	zeller



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Ebéd - A</b>				
	<b>Sajtos brokkoli alatt sült csirkemell +</b>	<b>Kenyér félbarna E+</b>	<b>Paradicsom mártás +</b>	<b>Kenyér félbarna E+</b>
Tápanyag jellemzők	En: 493,5 kcal Zs: 31,0 g Tz: 10,7 g Fe: 31,6 g Sz: 22,8 g Cu: 3,9 g So: 1,9 g Hs: 1,6 g tejféle, 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	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 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				
	<b>Petrezselymes újburgonya +</b>		<b>Kenyér félbarna E+</b>	
Tápanyag jellemzők	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: 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				
<b>Ebéd - B</b>				
	<b>Tavaszi zöldség leves +</b>	<b>Zöldségkrém leves +</b>	<b>Alföldi gulyás leves +</b>	<b>Zöldborsó leves eperlevéllel+</b>
Tápanyag jellemzők	En: 105,2 kcal Zs: 4,1 g Tz: 0,4 g Fe: 3,9 g Sz: 12,9 g Cu: 2,3 g So: 2,0 g Hs: 1,4 g	En: 174,2 kcal Zs: 5,8 g Tz: 1,1 g Fe: 5,2 g Sz: 24,2 g Cu: 5,8 g So: 0,5 g Hs: -	En: 306,9 kcal Zs: 14,9 g Tz: 1,4 g Fe: 19,1 g Sz: 29,2 g Cu: 0,5 g So: 2,0 g Hs: 1,4 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
Allergének	zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás	zeller, tojás, glutén, tejféle	tojás, glutén, zeller	zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás
	<b>Bolognai +</b>	<b>Levesgyöngy +</b>	<b>Káposztás kocka +</b>	<b>Rakott burgonya +</b>
Tápanyag jellemzők	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 glutén	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: 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 glutén, tojás	En: 1091,0 kcal Zs: 65,1 g Tz: 20,2 g Fe: 35,9 g Sz: 72,9 g Cu: - So: 4,7 g Hs: 1,9 g tojás, tejféle
Allergének				
	<b>Spagetti+</b>	<b>Csikós tokány +</b>	<b>Kenyér félbarna E+</b>	<b>Káposzta saláta +</b>
Tápanyag jellemzők	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 glutén, tojás	En: 433,8 kcal Zs: 37,6 g Tz: 1,3 g Fe: 17,2 g Sz: 4,4 g Cu: 0,7 g So: 2,8 g Hs: 1,9 g tejféle, 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	En: 66,7 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 1,1 g Sz: 15,0 g Cu: 10,8 g So: - Hs: -
Allergének				
	<b>Sajt feltét +</b>	<b>Párolt rizs +</b>	<b>Kenyér félbarna E+</b>	<b>Kenyér félbarna E+</b>
Tápanyag jellemzők	En: 108,9 kcal Zs: 8,7 g Tz: 0,8 g Fe: 6,9 g Sz: 0,8 g Cu: 0,1 g So: 0,3 g Hs: - tejféle	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 glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	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				



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: -	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

## Uzsonna - A

	Zöldfűszeres fetakrém+	Teljes kiörlésű édeskeksz +	Kefír +	Lapka sajt +	Túró rudi +
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: -	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: 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: -	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: -	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: -
Allergének	tejféle	glutén	tejféle	tejféle	tejféle

	Paradicsom +	Kifli +	Vajkrém natúr +
Tápanyag jellemzők	En: 11,6 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,5 g Sz: 2,0 g Cu: - So: - 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: 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, tejféle	tejféle

	Magvas kenyér T,U +	Kukoricás kenyér +
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: 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: -
Allergének	glutén, szezám, szója	glutén

	Zöldpaprika kg +
Tápanyag jellemzők	En: 8,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,5 g Sz: 1,2 g Cu: - So: - Hs: -
Allergének	

## Vacsora - A

	Felvágott csirkemell, pulykamell sonka +	Sajtos tejfölös makaróni +	Szalámi (Túrista) +	Lapcsánka +
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: 727,4 kcal Zs: 34,1 g Tz: 3,1 g Fe: 27,5 g Sz: 76,7 g Cu: 4,8 g So: 0,8 g Hs: 0,1 g	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: 266,1 kcal Zs: 4,5 g Tz: 0,1 g Fe: 9,0 g Sz: 45,6 g Cu: 0,1 g So: 0,1 g Hs: -
Allergének	szója	tejféle, glutén, tojás		tojás, glutén



**Gyulakonyha Non-profit Kft.**

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

# ÉTLAP

2026. 27. hét (2026.06.29. - 2026.07.05.)

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

### Margarin +

Tápanyag En: 111,6 kcal Zs: 12,6 g  
jellemzők Tz: 5,9 g Fe: 0,1 g  
Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g  
So: 0,0 g Hs: -  
Allergének tejféle

### Sajtkrém +

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

### Fokhagymás tejföl +

En: 73,8 kcal Zs: 6,0 g  
Tz: - Fe: 1,9 g  
Sz: 2,4 g Cu: 0,0 g  
So: - Hs: -  
tejféle

### 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  
So: 1,3 g Hs: -  
Allergének glutén, szója

### Kenyér félbarna T,U+

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: -  
glutén, szója

S Energia-A	3004,17kcal	3545,43kcal	3152,08kcal	3597,93kcal	2656,35kcal
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

S Energia-B	1131,74kcal	1200,08kcal	1027,71kcal	1456,21kcal	963,35kcal
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	------------

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