



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2025. 36. hét (2025.09.01. - 2025.09.07.)

Középiskola

Korcsoport: 15 - 18 év

Közétkeztetési program [V: 4.2.1.14] © Info-Set Kft.

2025.08.15. 13:41

1. / 5. oldal

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

Reggeli - A

	Tejeskávé +	Tej +	Tea +	Tea +	Tej +
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: 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: 0,0 g Fe: 0,0 g Sz: 20,2 g Cu: 19,6 g So: 0,0 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: 204,6 kcal Zs: 9,2 g Tz: - Fe: 11,2 g Sz: 17,5 g Cu: 17,5 g So: - Hs: -
Allergének	tejféle, glutén	tejféle			tejféle

	Párizsi felvágott (sertés) +	Sajtos rúd (R)+	Körözött 50gr-os tömlős +	Felvágott toust sonka +	Felvágott tavaszi +
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: -	En: 379,8 kcal Zs: 20,0 g Tz: 10,9 g Fe: 7,8 g Sz: 40,0 g Cu: 1,5 g So: 2,0 g Hs: -	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: -	En: 38,2 kcal Zs: 1,5 g Tz: 0,5 g Fe: 3,4 g Sz: 2,7 g Cu: 0,3 g So: 0,9 g Hs: -	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: -
Allergének		glutén, tejféle, tojás		szója	glutén, szója

	Kenyér félbarna R,V+		Korpás kenyér (reggeli, vacsora) + Margarin flóra leight+		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: 246,7 kcal Zs: 1,0 g Tz: 0,4 g Fe: 7,9 g Sz: 48,0 g Cu: 0,4 g So: 1,3 g Hs: -	En: 53,8 kcal Zs: 6,0 g Tz: 1,2 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: -
Allergének	glutén, szója		glutén, szója		glutén, szója

			Zöldpaprika kg +		Kenyér félbarna R,V+
Tápanyag jellemzők			En: 8,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: 0,0 g Fe: 0,5 g Sz: 1,2 g Cu: 0,0 g So: 0,0 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	

Tízórai - A

	Tej +	Tej +	Tej +	Tejeskávé +	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: 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: 0,0 g Fe: 11,2 g Sz: 17,5 g Cu: 17,5 g So: 0,0 g 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: -
Allergének	tejféle	tejféle	tejféle	tejféle, glutén	

	Kalács (tízórai)+	Pizzás szendvicskrém +	Lapka sajt +	Bordás +	Sajtos rúd (R)+
Tápanyag jellemzők	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: 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: 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: 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: 379,8 kcal Zs: 20,0 g Tz: 10,9 g Fe: 7,8 g Sz: 40,0 g Cu: 1,5 g So: 2,0 g Hs: -
Allergének	glutén, tejféle, tojás	szója, tejféle	tejféle	glutén, tejféle, tojás	glutén, tejféle, tojás

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A				

	Kenyér félbarna T,U+	Tönkölyös kenyér +
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: -	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: -
Allergének	glutén, szója	glutén

Ebéd - A

	Tárkonyos zöldségleves +	Karfiol leves vajas galuskával+	Citrusos meggy leves +	Húsleves cérnametéltel+	Bogrács gulyás +
Tápanyag jellemzők	En: 69,0 kcal Zs: 3,3 g Tz: 0,2 g Fe: 1,8 g Sz: 7,8 g Cu: 1,0 g So: 2,1 g Hs: 1,4 g	En: 136,5 kcal Zs: 7,6 g Tz: 1,8 g Fe: 4,0 g Sz: 12,8 g Cu: 3,2 g So: 2,0 g Hs: 1,4 g	En: 254,1 kcal Zs: 4,3 g Tz: 0,9 g Fe: 3,0 g Sz: 50,2 g Cu: 27,4 g So: 0,0 g Hs: -	En: 111,7 kcal Zs: 4,4 g Tz: 0,3 g Fe: 3,6 g Sz: 13,8 g Cu: 0,3 g So: 1,9 g Hs: 1,4 g	En: 274,4 kcal Zs: 14,8 g Tz: 1,4 g Fe: 18,0 g Sz: 22,6 g Cu: 0,6 g So: 2,0 g Hs: 1,4 g
Allergének	zeller	tojás, zeller, glutén, tejféle	tejféle, glutén	zeller, glutén, tojás, hal, szója, tejféle	tojás, glutén

	Rakott kelkáposzta +	Csirkemell francia lecsóval +	Rakott burgonya +	Vadas marha szelet +	Sajtos tejfölös makaróni +
Tápanyag jellemzők	En: 674,2 kcal Zs: 33,5 g Tz: 1,3 g Fe: 27,5 g Sz: 62,8 g Cu: 0,2 g So: 2,1 g Hs: 1,9 g	En: 195,5 kcal Zs: 6,3 g Tz: 0,9 g Fe: 27,7 g Sz: 8,9 g Cu: 6,3 g So: 2,1 g Hs: 0,8 g	En: 1062,7 kcal Zs: 65,0 g Tz: 20,2 g Fe: 35,1 g Sz: 66,9 g Cu: 0,0 g So: 4,7 g Hs: -	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: 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
Allergének	tejféle		tojás, tejféle	glutén, mustár, tejféle	tejféle, glutén, tojás

	Kenyér félbarna E+	Párolt rizs +	Csemege uborka +	Csőtészta +	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: 476,0 kcal Zs: 14,3 g Tz: 2,0 g Fe: 8,4 g Sz: 78,3 g Cu: 0,1 g So: 1,3 g Hs: 1,0 g	En: 35,3 kcal Zs: 0,0 g Tz: 0,0 g Fe: 0,6 g Sz: 1,3 g Cu: 0,5 g So: 0,6 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: 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, hal, szója, tejféle, tojás, zeller		glutén, tojás	glutén, szója

	Kenyér félbarna E+	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: -	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

Ebéd - B

	Tárkonyos zöldségleves +	Karfiol leves vajas galuskával+	Citrusos meggy leves +	Húsleves cérnametéltel+	Bogrács gulyás +
Tápanyag jellemzők	En: 69,0 kcal Zs: 3,3 g Tz: 0,2 g Fe: 1,8 g Sz: 7,8 g Cu: 1,0 g So: 2,1 g Hs: 1,4 g	En: 136,5 kcal Zs: 7,6 g Tz: 1,8 g Fe: 4,0 g Sz: 12,8 g Cu: 3,2 g So: 2,0 g Hs: 1,4 g	En: 254,1 kcal Zs: 4,3 g Tz: 0,9 g Fe: 3,0 g Sz: 50,2 g Cu: 27,4 g So: 0,0 g Hs: -	En: 111,7 kcal Zs: 4,4 g Tz: 0,3 g Fe: 3,6 g Sz: 13,8 g Cu: 0,3 g So: 1,9 g Hs: 1,4 g	En: 274,4 kcal Zs: 14,8 g Tz: 1,4 g Fe: 18,0 g Sz: 22,6 g Cu: 0,6 g So: 2,0 g Hs: 1,4 g
Allergének	zeller	tojás, zeller, glutén, tejféle	tejféle, glutén	zeller, glutén, tojás, hal, szója, tejféle	tojás, glutén



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - B					
	Fasírt +	Csirkemáj rizottó +	Rántott halfilé +	Főtt sertéshús+	Derelye szilvalekváros +
Tápanyag jellemzők	En: 288,0 kcal Zs: 19,2 g Tz: 0,8 g Fe: 12,9 g Sz: 14,0 g Cu: 0,1 g So: 1,8 g Hs: 1,4 g	En: 586,0 kcal Zs: 16,6 g Tz: 2,3 g Fe: 25,0 g Sz: 85,3 g Cu: 0,3 g So: 2,0 g Hs: 1,4 g	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: -	En: 753,5 kcal Zs: 8,9 g Tz: - Fe: 23,1 g Sz: 0,4 g Cu: - So: - Hs: -	En: 600126,1 kcalZs: 20,5 g Tz: 2,8 g Fe: 16,1 g Sz: 104,8 g Cu: 48,6 g So: 1,8 g Hs: -
Allergének	tojás, glutén, szója	zeller	glutén, tojás, hal		glutén
	Zöldborsó főzelék +	Szilva befőtt +	Burgonyapüré +	Alma mártás +	Kenyér félbarna E+
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	En: 66,2 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,3 g Sz: 15,9 g Cu: - So: - Hs: -	En: 472,1 kcal Zs: 18,6 g Tz: 7,4 g Fe: 10,3 g Sz: 64,3 g Cu: 4,3 g So: 3,0 g Hs: -	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: -	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, hal, szója, tojás, zeller		tejféle	tejféle, glutén	glutén, szója
	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	Tartármártás +	Píritott dara +	
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: 247,3 kcal Zs: 23,0 g Tz: 1,2 g Fe: 2,5 g Sz: 6,2 g Cu: 3,2 g So: 0,3 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	
Allergének	glutén, szója	glutén, szója	mustár, tojás, tejféle	glutén	
			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					
	Szalámi (Ausztria) +	Gyümölcs joghurt +	Kakaós csiga +	Vajkrém natúr +	Zala krém +
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: 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: -	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: -	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: 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	glutén, tejféle, tojás	tejféle	tejféle, szója
	Margarin ráma+	Magvas kifli +		Uborka +	Paradicsom +
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: 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: -		En: 4,8 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 0,7 g Cu: - So: - Hs: -	En: 11,6 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,5 g Sz: 2,0 g Cu: - So: - Hs: -
Allergének	tejféle	glutén, szezámmag, szója			

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

Uzsonna - A

Uborka +				Magvas kenyér T,U +				Graham kenyér T,U+				
Tápanyag jellemzők	En:	4,8 kcal	Zs:	0,0 g	En:	150,1 kcal	Zs:	0,8 g	En:	282,9 kcal	Zs:	2,0 g
	Tz:	-	Fe:	0,4 g	Tz:	0,2 g	Fe:	4,7 g	Tz:	2,0 g	Fe:	10,1 g
	Sz:	0,7 g	Cu:	-	Sz:	29,4 g	Cu:	0,1 g	Sz:	49,2 g	Cu:	0,2 g
	So:	-	Hs:	-	So:	1,2 g	Hs:	-	So:	1,8 g	Hs:	-
Allergének				glutén, szezámmag, szója				glutén				
Graham kenyér T,U+												
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:	-								
Allergének				glutén								

Vacsora - A

Diákcsemege +		Tea +		Tea +		Burgonyás kocka +		
Tápanyag jellemzők	En: 193,6 kcal Tz: 7,1 g Sz: 0,2 g So: 0,7 g	Zs: 17,4 g Fe: 9,0 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 81,5 kcal Tz: - Sz: 20,2 g So: -	Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 19,6 g Hs: -	En: 81,5 kcal Tz: 0,0 g Sz: 20,2 g So: 0,0 g	Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 19,6 g Hs: -	En: 612,5 kcal Tz: 1,6 g Sz: 96,7 g So: 1,9 g	Zs: 15,6 g Fe: 18,1 g Cu: - Hs: 1,9 g
Allergének						glutén, tojás		
Sajtkrém +		Hamburger +		Fokhagymás felvágott +				
Tápanyag jellemzők	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: -	En: 406,6 kcal Tz: 52,2 g Sz: 5,2 g So: 1,7 g	Zs: 12,4 g Fe: 15,9 g Cu: 2,9 g Hs: -	En: 171,9 kcal Tz: 4,2 g Sz: 0,5 g So: 0,9 g	Zs: 17,1 g Fe: 4,0 g Cu: 0,1 g Hs: -		
Allergének		tejféle		tejféle, glutén, szezámmag, mustár		szója		
Zöldpaprika kg +				Margarin +				
Tápanyag jellemzők	En: 8,0 kcal Tz: - Sz: 1,2 g So: -	Zs: 0,1 g Fe: 0,5 g Cu: - Hs: -			En: 111,6 kcal Tz: 5,9 g Sz: 0,1 g So: 0,0 g	Zs: 12,6 g Fe: 0,1 g Cu: 0,1 g Hs: -		
Allergének						tejféle		
Magvas kenyér R,V +				Kenyer félbarna R,V+				
Tápanyag jellemzők	En: 292,3 kcal Tz: 0,5 g Sz: 57,4 g So: 2,3 g	Zs: 1,6 g Fe: 9,2 g Cu: 0,2 g Hs: -			En: 260,8 kcal Tz: 0,3 g Sz: 53,0 g So: 1,3 g	Zs: 0,8 g Fe: 8,0 g Cu: 0,2 g Hs: -		
Allergének		glutén, szezámmag, szója		glutén, szója				



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2025. 36. hét (2025.09.01. - 2025.09.07.)

Középiskola

Korcsoport: 15 - 18 év

Közétkeztetési program [V: 4.2.1.14] © Info-Set Kft.

2025.08.15. 13:41

5. / 5. oldal

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
SEnergia-B848,11kcal	919,11kcal	1504,49kcal	1482,93kcal	600530,83kcal

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