



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A					
	Kakaó +	Tejeskávé +	Tea +	Tej +	Tea +
Tápanyag jellemzők	En: 168,2 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,8 g Sz: 19,4 g Cu: 19,0 g So: - Hs: -	En: 170,2 kcal Zs: 5,9 g Tz: - Fe: 7,1 g Sz: 21,1 g Cu: 20,9 g So: - Hs: -	En: 41,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 10,2 g Cu: 9,8 g So: - Hs: -	En: 136,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 11,7 g Cu: 11,7 g So: - Hs: -	En: 41,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 10,2 g Cu: 9,8 g So: - Hs: -
Allergének	glutén, tejszérum	glutén, tejszérum		tejszérum	
	Sajt anikó +	Korpás kifli +	Kenőmájás +	Tönkölybúzas pogácsa +	Sajtos rúd +
Tápanyag jellemzők	En: 94,2 kcal Zs: 7,8 g Tz: 5,1 g Fe: 5,7 g Sz: 0,3 g Cu: 0,3 g So: 0,6 g Hs: -	En: 141,1 kcal Zs: 3,7 g Tz: - Fe: 5,3 g Sz: 22,4 g Cu: - So: - Hs: -	En: 81,3 kcal Zs: 6,9 g Tz: - Fe: 4,0 g Sz: 0,1 g Cu: - So: 0,7 g Hs: -	En: 173,2 kcal Zs: 7,5 g Tz: 3,8 g Fe: 3,8 g Sz: 22,0 g Cu: 0,1 g So: 1,1 g Hs: -	En: 189,9 kcal Zs: 10,0 g Tz: 5,5 g Fe: 3,9 g Sz: 20,0 g Cu: 0,8 g So: 1,0 g Hs: -
Allergének	tejszérum	glutén, tejszérum		glutén, szója, tejszérum	glutén, tejszérum, tojás
	Kenyér félbarna T,U+		Kenyér félbarna T,U+		
Tápanyag jellemzők	En: 101,7 kcal Zs: 0,3 g Tz: 0,1 g Fe: 3,1 g Sz: 20,7 g Cu: 0,1 g So: 0,5 g Hs: -		En: 101,7 kcal Zs: 0,3 g Tz: 0,1 g Fe: 3,1 g Sz: 20,7 g Cu: 0,1 g So: 0,5 g Hs: -		
Allergének	glutén, szója		glutén, szója		
			Paradicsom +		
Tápanyag jellemzők			En: 7,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,3 g Sz: 1,2 g Cu: - So: - Hs: -		
Allergének					
Ebéd - A					
	Hamis gulyásleves +	Csontleves cérnametélttel +	Sóska leves +	Karalábé leves vajasgaluskával+	Legényfogó leves +
Tápanyag jellemzők	En: 144,4 kcal Zs: 8,0 g Tz: 1,1 g Fe: 2,6 g Sz: 15,1 g Cu: 0,1 g So: 1,4 g Hs: 1,2 g	En: 83,2 kcal Zs: 3,0 g Tz: 0,2 g Fe: 2,7 g Sz: 10,9 g Cu: 0,1 g So: 1,3 g Hs: 1,2 g	En: 119,7 kcal Zs: 2,7 g Tz: 0,0 g Fe: 2,6 g Sz: 20,8 g Cu: 12,8 g So: 0,5 g Hs: 0,5 g	En: 103,6 kcal Zs: 5,3 g Tz: 1,4 g Fe: 2,2 g Sz: 11,4 g Cu: 2,5 g So: 1,3 g Hs: 1,2 g	En: 338,8 kcal Zs: 9,5 g Tz: 0,7 g Fe: 11,9 g Sz: 11,8 g Cu: 0,0 g So: 1,0 g Hs: 1,0 g
Allergének	tojás, glutén, zeller	glutén, hal, szója, tejszérum, tojás, zeller	tejszérum, glutén	tojás, tejszérum, zeller, glutén	tejszérum, glutén
	Csiberoló házi +	Dubarry sertés szelet +	Sajtos halfilé +	Bolognai +	Burgonyás metélt +
Tápanyag jellemzők	En: 194,1 kcal Zs: 13,7 g Tz: 1,9 g Fe: 10,0 g Sz: 8,1 g Cu: 0,0 g So: 1,2 g Hs: 1,0 g	En: 390,5 kcal Zs: 26,0 g Tz: 6,3 g Fe: 20,1 g Sz: 18,0 g Cu: 4,9 g So: 1,4 g Hs: 1,2 g	En: 207,7 kcal Zs: 9,9 g Tz: 2,2 g Fe: 23,3 g Sz: 0,8 g Cu: 0,2 g So: 1,5 g Hs: 1,0 g	En: 218,6 kcal Zs: 16,7 g Tz: 0,5 g Fe: 11,0 g Sz: 4,4 g Cu: 2,6 g So: 0,7 g Hs: 0,6 g	En: 402,5 kcal Zs: 9,4 g Tz: 1,4 g Fe: 11,8 g Sz: 67,0 g Cu: 3,1 g So: 1,5 g Hs: 1,4 g
Allergének	tojás, glutén	tojás, glutén, tejszérum	hal, tejszérum	glutén	glutén, tojás



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A	Friss-kapros tökfőzelék +	Burgonyapüré +	Párolt rizs +	Spagetti+	Kenyér félbarna T,U+
Tápanyag jellemzők	En: 201,2 kcal Zs: 9,2 g Tz: 2,0 g Fe: 4,4 g Sz: 24,3 g Cu: 2,0 g So: 1,2 g Hs: 1,2 g	En: 294,1 kcal Zs: 5,4 g Tz: 1,8 g Fe: 7,6 g Sz: 52,1 g Cu: 2,1 g So: 0,2 g Hs: 0,2 g	En: 253,0 kcal Zs: 4,9 g Tz: 0,7 g Fe: 5,1 g Sz: 47,1 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: 0,4 g	En: 207,8 kcal Zs: 1,8 g Tz: 0,2 g Fe: 7,7 g Sz: 40,1 g Cu: 2,5 g So: 0,3 g Hs: 0,2 g	En: 101,7 kcal Zs: 0,3 g Tz: 0,1 g Fe: 3,1 g Sz: 20,7 g Cu: 0,1 g So: 0,5 g Hs: -
Allergének	tejféle, glutén	tejféle	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén, tojás	glutén, szója
Tápanyag jellemzők	En: 78,3 kcal Zs: 0,2 g Tz: 0,1 g Fe: 2,4 g Sz: 15,9 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: -	En: 78,3 kcal Zs: 0,2 g Tz: 0,1 g Fe: 2,4 g Sz: 15,9 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: -	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: 62,0 kcal Zs: 4,6 g Tz: 3,0 g Fe: 5,2 g Sz: 0,2 g Cu: 0,2 g So: 0,3 g Hs: -	
Allergének	glutén, szója	glutén, szója		tejféle	
Tápanyag jellemzők			En: 78,3 kcal Zs: 0,2 g Tz: 0,1 g Fe: 2,4 g Sz: 15,9 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: -	En: 78,3 kcal Zs: 0,2 g Tz: 0,1 g Fe: 2,4 g Sz: 15,9 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: -	
Allergének			glutén, szója	glutén, szója	
Uzsonna - A	Párizsi felvágott (sertés) +	Sajtkrém +	Kefír +	Zala krém +	Vajkrém snidlinges +
Tápanyag jellemzők	En: 41,0 kcal Zs: 3,4 g Tz: 1,3 g Fe: 2,2 g Sz: 0,0 g Cu: 0,0 g So: 0,4 g Hs: -	En: 38,2 kcal Zs: 107,9 g Tz: 1,9 g Fe: 1,7 g Sz: 1,2 g Cu: 1,0 g So: 0,2 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: 91,2 kcal Zs: 9,4 g Tz: 4,3 g Fe: 1,7 g Sz: 0,3 g Cu: 0,1 g So: 0,1 g Hs: -	En: 53,0 kcal Zs: 5,9 g Tz: 2,6 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: - So: 0,1 g Hs: -
Allergének		tejféle	tejféle	tejféle, szója	tejféle
Tápanyag jellemzők	En: 31,5 kcal Zs: 3,5 g Tz: 0,9 g Fe: 2,0 g Sz: 0,1 g Cu: 0,0 g So: 0,0 g Hs: -	En: 8,9 kcal Zs: 0,2 g Tz: - Fe: 0,8 g Sz: 1,0 g Cu: - So: - Hs: -	En: 98,0 kcal Zs: 1,6 g Tz: 0,3 g Fe: 3,2 g Sz: 16,8 g Cu: 0,3 g So: 0,6 g Hs: -	En: 4,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,6 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: -
Allergének	tejféle		glutén, szeszámag, szója		glutén, szója
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: 141,4 kcal Zs: 1,0 g Tz: 1,0 g Fe: 5,0 g Sz: 24,6 g Cu: 0,1 g So: 0,9 g Hs: -	En: 163,4 kcal Zs: 0,6 g Tz: 0,6 g Fe: 4,6 g Sz: 28,0 g Cu: 0,2 g So: 0,8 g Hs: -		
Allergének	glutén, szója	glutén	glutén		
S Energia-A	1202,55kcal	1345,96kcal	1097,61kcal	1238,49kcal	1275,32kcal



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 19. hét (2026.05.04. - 2026.05.10.)

Óvoda

Korcsoport: 4 - 6 év

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

2026.04.24. 9:08

3. / 3. oldal

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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