



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A	Tea +	Kakaó +	Tej +	Kakaó +	Tea +
Tápanyag jellemzők	En: 41,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 10,2 g Cu: 9,8 g So: - Hs: -	En: 168,2 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,8 g Sz: 19,4 g Cu: 19,0 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: 168,2 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,8 g Sz: 19,4 g Cu: 19,0 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, tejféle	tejféle	glutén, tejféle	
Sajt anikó +	Kalács (tízórai)+	Tojáskrém +	Sajtos rúd +	Kockasajt +	
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: 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: 92,2 kcal Zs: 8,8 g Tz: 3,0 g Fe: 2,9 g Sz: 0,4 g Cu: 0,1 g So: 0,1 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: -	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: -
Allergének	tejféle	glutén, tejféle, tojás	tojás, mustár, tejféle	tejféle	
Kenyér félbarna T,U+	Kenyér félbarna T,U+	Kenyér félbarna T,U+	Kenyér félbarna T,U+	Kifli +	
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: -	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: 138,4 kcal Zs: 1,3 g Tz: 0,7 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 1,1 g So: 0,6 g Hs: -	
Allergének	glutén, szója	glutén, szója	glutén, szója	glutén, tejféle	
Ebéd - A	Fahéjas alma leves +	Brokkoli krémleves +	Tavaszi zöldség leves +	Daragaluska leves +	Gulyás leves +
Tápanyag jellemzők	En: 169,5 kcal Zs: 3,6 g Tz: 0,9 g Fe: 1,9 g Sz: 32,6 g Cu: 20,5 g So: 0,0 g Hs: -	En: 106,3 kcal Zs: 5,6 g Tz: 2,1 g Fe: 4,8 g Sz: 8,9 g Cu: 1,6 g So: 1,3 g Hs: 1,0 g	En: 76,2 kcal Zs: 3,3 g Tz: 0,3 g Fe: 2,6 g Sz: 8,9 g Cu: 1,6 g So: 1,1 g Hs: 1,0 g	En: 81,7 kcal Zs: 3,4 g Tz: 0,2 g Fe: 2,3 g Sz: 10,3 g Cu: 0,1 g So: 1,2 g Hs: 0,6 g	En: 187,7 kcal Zs: 10,5 g Tz: 1,1 g Fe: 10,7 g Sz: 15,5 g Cu: 0,4 g So: 1,2 g Hs: 1,0 g
Allergének	tejféle, glutén	zeller, tojás, tejféle, glutén	zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	tojás, zeller, glutén
Sertés pörkölt +	Rántott sajt (m)+	Tejszínes csirkeapró+	Húsgombóc +	Stíriai metélt +	
Tápanyag jellemzők	En: 296,0 kcal Zs: 25,6 g Tz: 1,0 g Fe: 13,6 g Sz: 1,1 g Cu: 0,1 g So: 1,2 g Hs: 1,2 g	En: 253,8 kcal Zs: 18,0 g Tz: 1,0 g Fe: 8,8 g Sz: 22,4 g Cu: - So: 1,0 g Hs: -	En: 117,5 kcal Zs: 6,6 g Tz: 2,3 g Fe: 13,7 g Sz: 2,0 g Cu: 0,8 g So: 0,8 g Hs: 0,6 g	En: 157,0 kcal Zs: 9,4 g Tz: - Fe: 7,9 g Sz: 9,5 g Cu: - So: 0,7 g Hs: 0,7 g	En: 405,8 kcal Zs: 13,8 g Tz: 3,3 g Fe: 21,4 g Sz: 48,4 g Cu: 12,5 g So: 0,3 g Hs: 0,1 g
Allergének		glutén, tejféle, tojás	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	tejféle, tojás, glutén	
Galuska +	Párolt rizs +	Pírtott bulgur +	Paradicsom mártás +	Kenyér félbarna E+	
Tápanyag jellemzők	En: 238,2 kcal Zs: 1,7 g Tz: 0,3 g Fe: 8,3 g Sz: 45,8 g Cu: 0,1 g So: 0,2 g Hs: 0,1 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: 342,1 kcal Zs: 8,2 g Tz: 1,0 g Fe: 9,7 g Sz: 61,1 g Cu: - So: 1,0 g Hs: 1,0 g	En: 259,6 kcal Zs: 4,5 g Tz: 0,7 g Fe: 5,3 g Sz: 48,1 g Cu: 27,8 g So: 1,5 g Hs: 1,4 g	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	tojás, glutén	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén	glutén, szója	



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A	Kenyér félbarna E+	Tartármártás +	Kenyér félbarna E+	Főtt burgonya kocka 1/2 adag +	
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: 124,2 kcal Zs: 11,5 g Tz: 0,6 g Fe: 1,3 g Sz: 3,1 g Cu: 1,6 g So: 0,2 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: 113,2 kcal Zs: 0,2 g Tz: - Fe: 3,0 g Sz: 24,0 g Cu: - So: 0,1 g Hs: 0,1 g	
Allergének	glutén, szója	tejféle, mustár, tojás	glutén, szója		
		Kenyér félbarna E+		Kenyér félbarna E+	
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	Sonka felvágott +	Teptőkrém +	Puding poharas +	Sajtkrém +	Zala krém +
Tápanyag jellemzők	En: 23,1 kcal Zs: 1,1 g Tz: 0,5 g Fe: 2,8 g Sz: 0,4 g Cu: 0,1 g So: 0,5 g Hs: -	En: 148,5 kcal Zs: 14,9 g Tz: - Fe: 2,2 g Sz: - Cu: - So: - Hs: -	En: 110,0 kcal Zs: 2,0 g Tz: 1,4 g Fe: 2,4 g Sz: 20,6 g Cu: 13,9 g So: 0,1 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: 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: -
Allergének	szója	mustár	tejféle	tejféle	tejféle, szója
	Margarin delma leight+	Kenyér félbarna T,U+		Korpás kenyér (tizó,uzs) +	Magvas kenyér T,U +
Tápanyag jellemzők	En: 16,2 kcal Zs: 1,8 g Tz: 0,5 g Fe: 0,0 g Sz: 0,0 g Cu: 0,0 g So: 0,1 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: -		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, szója	glutén, szezám, szója
	Graham kenyér T,U+	Uborka +			
Tápanyag jellemzők	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: 2,4 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,3 g Cu: - So: - Hs: -			
Allergének	glutén				
	Zöldpaprika kg +				
Tápanyag jellemzők	En: 4,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,6 g Cu: - So: - Hs: -				
Allergének					
S Energia-A	1204,08kcal	1393,96kcal	1054,37kcal	1234,17kcal	1139,37kcal



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 23. hét (2026.06.01. - 2026.06.07.)

Óvoda

Korcsoport: 4 - 6 év

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

2026.05.21. 14:39

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