



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A	Tej +	Tej +	Kakaó +	Ívólé 100%-os /alma/ +	Tea +
Tápanyag jellemzők	En: 136,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 11,7 g Cu: 11,7 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: 101,2 kcal Zs: 0,2 g Tz: 0,2 g Fe: 0,2 g Sz: 24,9 g Cu: 23,8 g So: 0,0 g 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	tejféle	tejféle	glutén, tejféle		
	Kakaós csiga +	Parizer krém +	Kalács (tízórai)+	Lapka sajt +	Körözött kész+
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: -	En: 91,2 kcal Zs: 9,4 g Tz: 4,2 g Fe: 1,7 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,3 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: 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: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: -
Allergének	glutén, tejféle, tojás	tejféle	glutén, tejféle, tojás	tejféle	tejféle
		Graham kenyér T,U+		Zsemle +	Korpás kenyér (tizó,uzs) +
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: 133,8 kcal Zs: 1,0 g Tz: 0,5 g Fe: 3,8 g Sz: 26,0 g Cu: 0,5 g So: 0,8 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: -
Allergének		glutén		glutén	glutén, szója
		Retek hónapos +			
Tápanyag jellemzők		En: 4,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 0,7 g Cu: - So: - Hs: -			
Allergének					
Ebéd - A	Tarhonya leves+	Zellerkrém leves +	Paradicsom leves betűszóval +	Zöldborsó leves eperlevéllel+	Tárkonyos csirkeragu leves +
Tápanyag jellemzők	En: 103,1 kcal Zs: 3,0 g Tz: 0,3 g Fe: 3,2 g Sz: 15,3 g Cu: 0,2 g So: 1,4 g Hs: 1,2 g	En: 109,6 kcal Zs: 5,6 g Tz: 2,1 g Fe: 3,1 g Sz: 11,3 g Cu: 1,4 g So: 1,0 g Hs: 1,0 g	En: 140,5 kcal Zs: 2,1 g Tz: 0,3 g Fe: 1,6 g Sz: 28,3 g Cu: 22,9 g So: 0,5 g Hs: 0,5 g	En: 115,2 kcal Zs: 3,4 g Tz: 0,3 g Fe: 5,3 g Sz: 15,9 g Cu: 2,6 g So: 1,5 g Hs: 1,2 g	En: 114,3 kcal Zs: 5,0 g Tz: 0,4 g Fe: 10,5 g Sz: 7,1 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: 1,2 g
Allergének	glutén, tojás	tojás, zeller, tejféle, glutén	glutén	zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás	tejféle, mustár, glutén, zeller
	Friss-kapros tökfőzelék +	Rántott halfilé +	Rakott burgonya +	Vajas sertés szelet+	Almás kocka (f)70gr+
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: 268,6 kcal Zs: 6,6 g Tz: 1,1 g Fe: 20,2 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 1,6 g Hs: 1,0 g	En: 631,5 kcal Zs: 30,9 g Tz: 12,9 g Fe: 24,2 g Sz: 52,2 g Cu: - So: 2,0 g Hs: 1,0 g	En: 225,8 kcal Zs: 14,5 g Tz: 6,6 g Fe: 13,8 g Sz: 9,1 g Cu: 0,8 g So: 1,2 g Hs: 1,2 g	En: 212,1 kcal Zs: 7,2 g Tz: 5,4 g Fe: 2,9 g Sz: 33,8 g Cu: 8,0 g So: 0,2 g Hs: -
Allergének	tejféle, glutén	hal, tojás, glutén	tojás, tejféle	tejféle, glutén	glutén, tejféle, tojás



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A	Vagdalt (sertés húsból)+	Petrezselymes újbungonya +	Friss káposzta saláta +	Petrezselymes párolt rizs +	Kenyér félbarna E+
Tápanyag jellemzők	En: 132,3 kcal Zs: 8,6 g Tz: 0,0 g Fe: 7,0 g Sz: 5,7 g Cu: 0,0 g So: 0,9 g Hs: 0,8 g	En: 212,1 kcal Zs: 0,5 g Tz: - Fe: 5,7 g Sz: 44,9 g Cu: - So: 0,3 g Hs: 0,3 g	En: 56,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,8 g Sz: 12,8 g Cu: 9,8 g So: - Hs: -	En: 312,7 kcal Zs: 7,7 g Tz: 1,1 g Fe: 5,9 g Sz: 54,9 g Cu: 0,1 g So: 1,0 g Hs: 0,8 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, szója			glutén, hal, szója, tejszíne, tojás, zeller	glutén, szója
	Kenyér félbarna E+	Tartármártás +	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: 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: 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	tejszíne, mustár, tojás	glutén, szója	glutén, szója	
		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: -			
Allergének		glutén, szója			
Uzsonna - A	Sajtkrém házi +	Gyümölcs joghurt +	Kenőmájás +	Diákcsemege +	Poharas tej +
Tápanyag jellemzők	En: 115,8 kcal Zs: 11,3 g Tz: 3,6 g Fe: 3,5 g Sz: 0,4 g Cu: 0,1 g So: 0,2 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: 81,3 kcal Zs: 6,9 g Tz: - Fe: 4,0 g Sz: 0,1 g Cu: - So: 0,7 g Hs: -	En: 72,6 kcal Zs: 6,5 g Tz: 2,7 g Fe: 3,4 g Sz: 0,1 g Cu: 0,0 g So: 0,3 g Hs: -	En: 88,0 kcal Zs: 3,0 g Tz: 2,0 g Fe: 5,8 g Sz: 9,2 g Cu: 9,2 g So: 0,3 g Hs: -
Allergének	tejszíne	tejszíne			tejszíne
	Korpás kenyér (tizó,uzs) +	Magvas kifli +	Zöldpaprika kg +	Margarin liga+	Diákrúd +
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: 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: 16,2 kcal Zs: 1,8 g Tz: 0,5 g Fe: 0,1 g Sz: 0,0 g Cu: 0,0 g So: 0,1 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: -
Allergének	glutén, szója	glutén, szezám, szója	glutén, szezám, szója		glutén, tejszíne
	Zöldpaprika kg +		Magvas kenyér T,U +	Graham kenyér T,U+	
Tápanyag jellemzők	En: 4,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,6 g Cu: - So: - 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: -	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: -	
Allergének			glutén, szezám, szója	glutén	



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 24. hét (2026.06.08. - 2026.06.14.)

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

Uzsonna - A

Tápanyag
jellemzők

Allergének

Uborka +

En: 2,4 kcal Zs: 0,0 g
Tz: - Fe: 0,2 g
Sz: 0,3 g Cu: -
So: - Hs: -

S Energia-A

1174,27kcal

1365,53kcal

1467,47kcal

1705,81kcal

808,73kcal

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