



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A					
	Tej +	Tej +	Kakaó +	Tea +	Karamellás tej+
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: 41,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 10,2 g Cu: 9,8 g So: - Hs: -	En: 184,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 23,7 g Cu: 23,4 g So: - Hs: -
Allergének	tejféle	tejféle	glutén, tejféle		tejféle
	Margarin +	Halpástétom +	Briós +	Kockasajt +	Vaj +
Tápanyag jellemzők	En: 55,8 kcal Zs: 6,3 g Tz: 3,0 g Fe: 0,0 g Sz: 0,0 g Cu: 0,0 g So: 0,0 g Hs: -	En: 178,8 kcal Zs: 64,3 g Tz: 1,1 g Fe: 10,3 g Sz: 1,1 g Cu: 0,7 g So: 0,2 g Hs: -	En: 186,3 kcal Zs: 3,6 g Tz: 1,9 g Fe: 4,6 g Sz: 32,4 g Cu: 5,2 g So: 0,5 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: -	En: 82,1 kcal Zs: 9,0 g Tz: 6,4 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: - Hs: -
Allergének	tejféle	hal, tojás, mustár, tejféle	glutén, tejféle, tojás	tejféle	tejféle
	Felvágott csirke sonka +	Graham kenyér T,U+		Kifli +	Kenyér félbarna T,U+
Tápanyag jellemzők	En: 23,0 kcal Zs: 1,0 g Tz: 0,9 g Fe: 2,9 g Sz: 0,4 g Cu: 0,2 g So: 0,7 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: 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: -	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	szója	glutén		glutén, tejféle	glutén, szója
	Magvas kenyér T,U +	Retek hónapos +			
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: 4,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 0,7 g Cu: - So: - Hs: -			
Allergének	glutén, szezám, szója				
Ebéd - A					
	Kömény leves +	Betyárgombóc leves +	Karalábé leves +	Citrusos meggy leves +	Májgaluska leves +
Tápanyag jellemzők	En: 62,6 kcal Zs: 3,6 g Tz: 0,3 g Fe: 1,6 g Sz: 5,6 g Cu: 1,4 g So: 0,8 g Hs: 0,8 g	En: 202,3 kcal Zs: 11,7 g Tz: 0,5 g Fe: 7,2 g Sz: 15,9 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: 1,0 g	En: 48,5 kcal Zs: 2,5 g Tz: 0,1 g Fe: 1,0 g Sz: 5,3 g Cu: 2,5 g So: 1,3 g Hs: 1,2 g	En: 158,2 kcal Zs: 3,4 g Tz: 0,9 g Fe: 2,1 g Sz: 29,4 g Cu: 15,6 g So: 0,0 g Hs: -	En: 105,0 kcal Zs: 4,8 g Tz: 0,5 g Fe: 6,2 g Sz: 9,2 g Cu: 0,1 g So: 1,2 g Hs: 0,8 g
Allergének	glutén, tejféle	zeller, tojás, tejféle, mustár, glutén	zeller, glutén, tojás	tejféle, glutén	zeller, tojás, glutén
	Zsemlekocka +	Burgonyás kocka +	Rántott sertésborda +	Parajkrémlel töltött jércemell +	Grízes metélt +
Tápanyag jellemzők	En: 25,7 kcal Zs: 1,6 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 1,9 g Cu: - So: - Hs: -	En: 436,6 kcal Zs: 10,9 g Tz: 1,1 g Fe: 12,9 g Sz: 69,5 g Cu: - So: 1,5 g Hs: 1,4 g	En: 179,1 kcal Zs: 5,9 g Tz: 0,1 g Fe: 11,4 g Sz: 18,9 g Cu: 0,0 g So: 1,1 g Hs: 0,8 g	En: 259,4 kcal Zs: 17,5 g Tz: 3,0 g Fe: 24,9 g Sz: 2,3 g Cu: 0,3 g So: 1,6 g Hs: 1,2 g	En: 412,5 kcal Zs: 8,6 g Tz: 1,4 g Fe: 12,2 g Sz: 71,3 g Cu: 5,1 g So: 0,6 g Hs: 0,5 g
Allergének		glutén, tojás	tojás, glutén	tejféle	glutén, tojás



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A	Temesvári sertásborda +	Kenyér félbarna E+	Kukoricás rizs +	Petrezselymes burgonya +	Kenyér félbarna E+
Tápanyag jellemzők	En: 247,3 kcal Zs: 14,9 g Tz: 1,3 g Fe: 11,8 g Sz: 15,4 g Cu: 0,1 g So: 1,0 g Hs: 1,0 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: -	En: 203,8 kcal Zs: 3,0 g Tz: 0,4 g Fe: 5,9 g Sz: 37,8 g Cu: - So: 0,4 g Hs: 0,4 g	En: 236,7 kcal Zs: 0,5 g Tz: - Fe: 6,3 g Sz: 50,1 g Cu: - So: 0,3 g Hs: 0,3 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	tejféle, glutén	glutén, szója			glutén, szója
	Petrezselymes újbungonya +		Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	
Tápanyag jellemzők	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: 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	
	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	Túrós batyu +	Teljes kiörlésű édeskeksz +	Vaj +	Sajtkrém +	Szalámi krém (diákcsem.) +
Tápanyag jellemzők	En: 264,0 kcal Zs: 13,2 g Tz: 7,0 g Fe: 6,2 g Sz: 28,6 g Cu: 5,3 g So: 0,5 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: 82,1 kcal Zs: 9,0 g Tz: 6,4 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: - 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: 138,8 kcal Zs: 13,9 g Tz: 6,1 g Fe: 3,7 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,3 g Hs: -
Allergének	glutén, tejféle, tojás	glutén	tejféle	tejféle	tejféle
			Méz mini (tízórai)+	Graham kenyér T,U+	Korpás kenyér (tízó,uzs) +
Tápanyag jellemzők			En: 32,5 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 8,1 g Cu: - So: - 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: 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
			Magvas kenyér T,U +		
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: -		
Allergének			glutén, szeszámag, szója		
S Energia-A	1255,28kcal	1679,37kcal	1128,82kcal	1138,54kcal	1250,84kcal



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 25. hét (2026.06.15. - 2026.06.21.)

Óvoda

Korcsoport: 4 - 6 év

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

2026.05.21. 14:40

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