



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai - A</b>	<b>Ívólé 100%-os /alma/ +</b>	<b>Tej +</b>	<b>Tejeskávé +</b>	<b>Tea +</b>	<b>Kakaó +</b>
Tápanyag jellemzők	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: 136,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 11,7 g Cu: 11,7 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: 168,2 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,8 g Sz: 19,4 g Cu: 19,0 g So: - Hs: -
Allergének		tejféle	glutén, tejféle		glutén, tejféle
	<b>Tejfölös-túró +</b>	<b>Briós +</b>	<b>Diákrúd +</b>	<b>Halpástétom +</b>	<b>Vajaspogácsa +</b>
Tápanyag jellemzők	En: 46,1 kcal Zs: 2,8 g Tz: 0,8 g Fe: 3,9 g Sz: 1,2 g Cu: 0,7 g So: 0,0 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: 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: -	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: 180,9 kcal Zs: 8,0 g Tz: 4,3 g Fe: 3,5 g Sz: 22,5 g Cu: 0,8 g So: 1,3 g Hs: -
Allergének	tejféle	glutén, tejféle, tojás	glutén, tejféle	hal, tojás, mustár, tejféle	glutén, tejféle, tojás
	<b>Korpás kenyér (tizó,uzs) +</b>			<b>Magvas kenyér T,U +</b>	
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: 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, szezám, szója	
<b>Ebéd - A</b>	<b>Lebbencs leves +</b>	<b>Vegyes gyümölcs leves +</b>	<b>Magyaros karfiol leves+</b>	<b>Húsleves cérnametéltel+</b>	<b>Frankfurti leves+</b>
Tápanyag jellemzők	En: 89,0 kcal Zs: 3,2 g Tz: 0,3 g Fe: 2,1 g Sz: 12,4 g Cu: 0,2 g So: 0,9 g Hs: 0,8 g	En: 508,5 kcal Zs: 3,3 g Tz: 0,9 g Fe: 4,9 g Sz: 109,9 g Cu: 32,3 g So: 0,0 g Hs: -	En: 75,9 kcal Zs: 4,8 g Tz: 0,7 g Fe: 1,6 g Sz: 6,3 g Cu: 0,1 g So: 1,3 g Hs: 1,2 g	En: 81,0 kcal Zs: 2,7 g Tz: 0,2 g Fe: 2,8 g Sz: 10,9 g Cu: 0,1 g So: 0,8 g Hs: 0,6 g	En: 168,1 kcal Zs: 10,3 g Tz: 0,2 g Fe: 7,8 g Sz: 10,6 g Cu: 3,0 g So: 1,2 g Hs: 1,2 g
Allergének	glutén, tojás	tejféle, glutén	zeller, glutén	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	tejféle, glutén
	<b>Sült virsli +</b>	<b>Csirke mell paradicsommal, sajtikonával +</b>	<b>Csirke paprikás +</b>	<b>Párolt sertésszelet +</b>	<b>Tejbedara +</b>
Tápanyag jellemzők	En: 199,3 kcal Zs: 18,4 g Tz: 6,3 g Fe: 7,2 g Sz: 1,3 g Cu: 0,3 g So: 1,3 g Hs: -	En: 128,9 kcal Zs: 6,0 g Tz: 2,3 g Fe: 18,2 g Sz: 1,6 g Cu: 0,3 g So: 0,4 g Hs: -	En: 228,1 kcal Zs: 17,4 g Tz: 3,6 g Fe: 15,1 g Sz: 2,5 g Cu: 0,7 g So: 1,5 g Hs: 1,0 g	En: 124,3 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 16,0 g Sz: 0,3 g Cu: - So: 0,8 g Hs: 0,8 g	En: 424,7 kcal Zs: 10,2 g Tz: 0,2 g Fe: 15,2 g Sz: 66,1 g Cu: 40,1 g So: 0,4 g Hs: 0,4 g
Allergének		tejféle	tejféle		tejféle, glutén
	<b>Zöldborsó főzelék +</b>	<b>Petrezselymes újburgonya +</b>	<b>Galuska +</b>	<b>Alma mártás +</b>	<b>Fahéjas szórát+</b>
Tápanyag jellemzők	En: 225,9 kcal Zs: 4,0 g Tz: 0,8 g Fe: 9,3 g Sz: 38,0 g Cu: 11,0 g So: 0,7 g Hs: 0,5 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: 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: 216,2 kcal Zs: 4,0 g Tz: 0,6 g Fe: 3,4 g Sz: 41,8 g Cu: 18,4 g So: 0,0 g Hs: -	En: 69,9 kcal Zs: 0,1 g Tz: 0,0 g Fe: 0,2 g Sz: 18,2 g Cu: 14,8 g So: - Hs: -
Allergének	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller		tojás, glutén	tejféle, glutén	



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Ebéd - A</b>	<b>Kenyér félbarna E+</b>	<b>Kenyér félbarna E+</b>	<b>Friss káposzta saláta +</b>	<b>Pirított dara +</b>	<b>Kenyér félbarna E+</b>
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: 56,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,8 g Sz: 12,8 g Cu: 9,8 g So: - Hs: -	En: 102,1 kcal Zs: 2,1 g Tz: 0,4 g Fe: 2,4 g Sz: 18,3 g Cu: - So: - 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		glutén	glutén, szója
	<b>Alma +</b>			<b>Kenyér félbarna E+</b>	
Tápanyag jellemzők	En: 46,6 kcal Zs: 0,6 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 10,5 g Cu: - So: 0,0 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	
<b>Uzsonna - A</b>	<b>Gyümölcs joghurt +</b>	<b>Felvágott csirkemell, pulykamell sonka +</b>	<b>Sajtkrém +</b>	<b>Kakaós csiga +</b>	<b>Kenőmájás +</b>
Tápanyag jellemzők	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: 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: 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: 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: 81,3 kcal Zs: 6,9 g Tz: - Fe: 4,0 g Sz: 0,1 g Cu: - So: 0,7 g Hs: -
Allergének	tejféle	szója	tejféle	glutén, tejféle, tojás	
	<b>Kifli +</b>	<b>Margarin olivás +</b>	<b>Retek kg-os +</b>		<b>Magvas kenyér T,U +</b>
Tápanyag jellemzők	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: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: -	En: 8,9 kcal Zs: 0,2 g Tz: - Fe: 0,8 g Sz: 1,0 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: -
Allergének	glutén, tejféle				glutén, szezám, szója
	<b>Tönkölyös kenyér +</b>	<b>Graham kenyér T,U+</b>			<b>Zöldpaprika kg +</b>
Tápanyag jellemzők	En: 161,9 kcal Zs: 0,7 g Tz: 0,2 g Fe: 6,6 g Sz: 24,6 g Cu: 0,1 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: 4,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,6 g Cu: - So: - Hs: -
Allergének	glutén	glutén			
	<b>Zöldpaprika kg +</b>				
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	1173,97kcal	1439,47kcal	1083,58kcal	1227,28kcal	1325,41kcal



**Gyulakonyha Non-profit Kft.**

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

# ÉTLAP

**2026. 26. hét (2026.06.22. - 2026.06.28.)**

**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