



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A	Tejeskávé +	Tej +	Tea +	Kakaó +	Tej +
Tápanyag jellemzők	En: 170,2 kcal Zs: 5,9 g Tz: - Fe: 7,1 g Sz: 21,1 g Cu: 20,9 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: -	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: -
Allergének	glutén, tejszármarék	tejszármarék		glutén, tejszármarék	tejszármarék
	Süni +	Vaj +	Croissant +	Kalács (tízórai)+	Vajkrém magyaros +
Tápanyag jellemzők	En: 147,9 kcal Zs: 1,4 g Tz: 0,7 g Fe: 4,5 g Sz: 29,1 g Cu: 1,3 g So: 0,3 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: 219,6 kcal Zs: 10,7 g Tz: 5,7 g Fe: 3,9 g Sz: 25,6 g Cu: 2,4 g So: 1,1 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: 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	glutén, szesám, tejszármarék	tejszármarék	glutén, tejszármarék	glutén, tejszármarék, tojás	tejszármarék
		Méz mini (tízórai)+			Kenyér félbarna T,U+
Tápanyag jellemzők		En: 32,5 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 8,1 g Cu: - So: - 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
		Kenyér félbarna T,U+			Retek hónapos +
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: 4,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 0,7 g Cu: - So: - Hs: -
Allergének		glutén, szója			
Ebéd - A	Tavaszi zöldség leves +	Zöldségkrém leves +	Alföldi gulyás leves +	Zöldborsó leves eperlevéllel+	Fahéjas alma leves +
Tápanyag jellemzők	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: 122,9 kcal Zs: 4,0 g Tz: 0,9 g Fe: 3,7 g Sz: 17,2 g Cu: 4,3 g So: 0,4 g Hs: -	En: 199,3 kcal Zs: 10,8 g Tz: 1,1 g Fe: 11,1 g Sz: 17,3 g Cu: 0,3 g So: 1,6 g Hs: 1,2 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: 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: -
Allergének	zeller, glutén, hal, szója, tejszármarék, tojás	zeller, tojás, glutén, tejszármarék	tojás, glutén, zeller	zeller, glutén, hal, szója, tejszármarék, tojás	tejszármarék, glutén
	Bolognai +	Levesgyöngy +	Káposztás kocka +	Rakott burgonya +	Barbecue csirkemell +
Tápanyag jellemzők	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: 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: 393,6 kcal Zs: 10,0 g Tz: 1,0 g Fe: 12,5 g Sz: 61,3 g Cu: 2,9 g So: 1,4 g Hs: 1,4 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: 99,7 kcal Zs: 5,4 g Tz: 0,8 g Fe: 13,1 g Sz: 0,9 g Cu: 0,2 g So: 1,5 g Hs: 1,0 g
Allergének	glutén		glutén, tojás	tojás, tejszármarék	glutén, tojás, zeller



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A	Spagetti+	Csikós tokány +	Kenyér félbarna E+	Káposzta saláta +	Kukoricás rizs +
Tápanyag jellemzők	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: 230,6 kcal Zs: 19,7 g Tz: 0,9 g Fe: 9,3 g Sz: 2,9 g Cu: 0,3 g So: 1,3 g Hs: 1,2 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: 56,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,8 g Sz: 12,8 g Cu: 9,8 g So: - 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
Allergének	glutén, tojás	tejféle, glutén	glutén, szója		
	Sajt feltét +	Párolt rizs +	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+
Tápanyag jellemzők	En: 72,6 kcal Zs: 5,8 g Tz: 0,5 g Fe: 4,6 g Sz: 0,5 g Cu: 0,1 g So: 0,2 g Hs: -	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: 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: 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, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén, szója	glutén, szója	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	Zöldfűszeres fetakrém+	Teljes kiörlésű édeskeksz +	Kefír +	Lapka sajt +	Túró rudi +
Tápanyag jellemzők	En: 93,9 kcal Zs: 9,0 g Tz: 4,3 g Fe: 2,8 g Sz: 0,8 g Cu: 0,8 g So: 0,2 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: 82,5 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: 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: 107,4 kcal Zs: 5,4 g Tz: 5,4 g Fe: 3,0 g Sz: 11,7 g Cu: 11,0 g So: 0,0 g Hs: -
Allergének	tejféle	glutén	tejféle	tejféle	tejféle
	Paradicsom +	Kifli +	Vajkrém natúr +		
Tápanyag jellemzők	En: 7,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,3 g Sz: 1,2 g Cu: - So: - 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: 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		glutén, tejféle	tejféle		
	Magvas kenyér T,U +		Kukoricás kenyér +		
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: 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, szezám, szója		glutén		



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 27. hét (2026.06.29. - 2026.07.05.)

Óvoda

Korcsoport: 4 - 6 év

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

2026.05.21. 14:41

3. / 3. oldal

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Uzsonna - A

Tápanyag
jellemzők

Allergének

Zöldpaprika kg +

En: 4,0 kcal Zs: 0,1 g
Tz: - Fe: 0,2 g
Sz: 0,6 g Cu: -
So: - Hs: -

S Energia-A

1222,55kcal

1565,51kcal

1153,05kcal

1933,44kcal

954,23kcal

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