



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A					
	Kakaó +	Tea +	Tej +	Tej +	Karamellás tej+
Tápanyag jellemzők	En: 182,4 kcal Zs: 6,5 g Tz: - Fe: 8,2 g Sz: 22,0 g Cu: 21,5 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: 136,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: 0,0 g Fe: 7,5 g Sz: 11,7 g Cu: 11,7 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: 184,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 23,7 g Cu: 23,4 g So: - Hs: -
Allergének	glutén, tejféle		tejféle	tejféle	tejféle
	Vajas kifli +	Kenőmájás +	Tepertőkrém +	Méz mini (tízórai)+	Vajkrém natúr +
Tápanyag jellemzők	En: 118,5 kcal Zs: 1,8 g Tz: 1,0 g Fe: 3,6 g Sz: 23,6 g Cu: 0,9 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: -	En: 222,8 kcal Zs: 22,4 g Tz: 0,0 g Fe: 3,2 g Sz: 0,0 g Cu: 0,0 g So: 0,0 g Hs: -	En: 32,5 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 8,1 g Cu: - So: - 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		mustár		tejféle
		Kenyér félbarna T,U+	Magvas kenyér T,U +	Margarin ráma+	Magvas kenyér T,U +
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: 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: 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: 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, szezámmag, szója	tejféle	glutén, szezámmag, szója
				Kenyér félbarna T,U+	Uborka +
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: 2,4 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,3 g Cu: - So: - Hs: -
Allergének				glutén, szója	
Ebéd - A					
	Tarhonya leves+	Zöldbab leves +	Brokkoli krémleves +	Daragaluska leves +	Palóc 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: 104,6 kcal Zs: 4,4 g Tz: 0,5 g Fe: 2,6 g Sz: 13,3 g Cu: 2,6 g So: 0,8 g Hs: 0,8 g	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: -	En: 93,7 kcal Zs: 3,7 g Tz: 0,2 g Fe: 2,7 g Sz: 12,2 g Cu: 0,1 g So: 1,9 g Hs: 1,2 g	En: 483,9 kcal Zs: 9,7 g Tz: 0,5 g Fe: 13,7 g Sz: 19,1 g Cu: 0,0 g So: 0,8 g Hs: 0,8 g
Allergének	glutén, tojás	tejféle, glutén	tojás, tejféle, zeller, glutén	zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás	glutén, tejféle
	Debreceni páros +	Búbos hús +	Bolognai +	Tejszínes-ananászos csirketokány+	Túróval töltött gombóc +
Tápanyag jellemzők	En: 184,0 kcal Zs: 16,2 g Tz: 6,6 g Fe: 9,4 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 1,5 g Hs: -	En: 241,9 kcal Zs: 13,2 g Tz: 0,9 g Fe: 17,8 g Sz: 11,7 g Cu: 0,1 g So: 1,6 g Hs: 1,2 g	En: 227,1 kcal Zs: 17,6 g Tz: 0,6 g Fe: 11,0 g Sz: 4,4 g Cu: 2,6 g So: 1,1 g Hs: -	En: 128,9 kcal Zs: 6,6 g Tz: 2,3 g Fe: 16,5 g Sz: 4,8 g Cu: 3,3 g So: 0,8 g Hs: 0,6 g	En: 434,8 kcal Zs: 12,2 g Tz: 2,2 g Fe: 14,3 g Sz: 67,1 g Cu: 17,9 g So: 2,0 g Hs: 0,1 g
Allergének		tojás, tejféle, glutén, szója	glutén	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén, tejféle, tojás



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2025. 37. hét (2025.09.08. - 2025.09.14.)

Óvoda

Korcsoport: 4 - 6 év

Közétkeztetési program [V: 4.2.1.14] © Info-Set Kft.

2025.08.15. 13:43

2. / 3. oldal

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A				
Tejfölös burgonyafőzelék +	Rizi-bizi +	Spagetti+	Párolt rizs +	Fahéjas öntet +
Tápanyag jellemzők En: 242,0 kcal Zs: 10,7 g Tz: 1,1 g Fe: 4,6 g Sz: 30,7 g Cu: 2,5 g So: 1,0 g Hs: 1,0 g	Tápanyag jellemzők En: 284,0 kcal Zs: 7,7 g Tz: 1,0 g Fe: 7,3 g Sz: 46,5 g Cu: 0,0 g So: 0,9 g Hs: 0,8 g	Tápanyag jellemzők En: 371,7 kcal Zs: 10,3 g Tz: 1,5 g Fe: 11,2 g Sz: 58,4 g Cu: 3,6 g So: 0,3 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 346,9 kcal Zs: 7,7 g Tz: 1,1 g Fe: 6,7 g Sz: 62,6 g Cu: 0,1 g So: 1,0 g Hs: 0,8 g	Tápanyag jellemzők En: 77,2 kcal Zs: 4,8 g Tz: - Fe: 1,4 g Sz: 6,7 g Cu: 4,9 g So: - Hs: -
Allergének glutén, tejszínelő	Allergének zeller	Allergének glutén, tojás	Allergének glutén, hal, szója, tejszínelő, tojás, zeller	Allergének tejszínelő
Kenyér félbarna E+	Alma befőtt +	Sajt korona +	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: -	Tápanyag jellemzők En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 108,9 kcal Zs: 8,7 g Tz: 0,8 g Fe: 6,9 g Sz: 0,8 g Cu: 0,1 g So: 0,3 g Hs: -	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: -	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	Allergének glutén, szója	Allergének tejszínelő	Allergének glutén, szója	Allergének glutén, szója
	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+		
Tápanyag jellemzők	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: -	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	Allergének glutén, szója	Allergének glutén, szója		
		Sült tök +		
Tápanyag jellemzők		Tápanyag jellemzők En: 90,0 kcal Zs: 0,2 g Tz: 0,0 g Fe: 2,0 g Sz: 23,2 g Cu: 0,0 g So: 0,0 g Hs: -		
Allergének		Allergének		
Uzsonna - A				
Pizzás szendvicskrém +	Kockasajt +	Túró rudi +	Kefír +	Párizsi felvágott (sertés) +
Tápanyag jellemzők En: 71,5 kcal Zs: 7,0 g Tz: 3,2 g Fe: 1,3 g Sz: 1,1 g Cu: 0,1 g So: 0,3 g Hs: -	Tápanyag jellemzők 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: -	Tápanyag jellemzők 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: -	Tápanyag jellemzők 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: -	Tápanyag jellemzők En: 41,0 kcal Zs: 3,4 g Tz: 1,3 g Fe: 2,2 g Sz: 0,0 g Cu: 0,0 g So: 0,4 g Hs: -
Allergének soja, tejszínelő	Allergének tejszínelő	Allergének tejszínelő	Allergének tejszínelő	Allergének
Uborka +	Korpás kifli +	Alma +	Zsemle +	Szeletelt gouda sajt+
Tápanyag jellemzők En: 2,4 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,3 g Cu: - So: - Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 141,1 kcal Zs: 3,7 g Tz: - Fe: 5,3 g Sz: 22,4 g Cu: - So: - Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 46,6 kcal Zs: 0,6 g Tz: 0,0 g Fe: 0,6 g Sz: 10,5 g Cu: 0,0 g So: 0,0 g Hs: -	Tápanyag jellemzők 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: -	Tápanyag jellemzők En: 59,1 kcal Zs: 4,4 g Tz: 2,9 g Fe: 4,9 g Sz: 0,2 g Cu: 0,2 g So: 0,3 g Hs: -
Allergének	Allergének glutén, tejszínelő	Allergének	Allergének glutén	Allergének tejszínelő



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2025. 37. hét (2025.09.08. - 2025.09.14.)

Óvoda

Korcsoport: 4 - 6 év

Közétkeztetési program [V: 4.2.1.14] © Info-Set Kft.

2025.08.15. 13:43

3. / 3. oldal

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Uzsonna - A	Magvas kenyér T,U +				Kenyér félbarna 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: -				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, szezámmag, szója				glutén, szója
SEnergia-A	1132,24kcal	1120,9kcal	1645,42kcal	1190,45kcal	1665,64kcal

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