

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
Tízórai - A						
	Tejeskávé +	Tej +	Tea +	Tej +	Tejturmix epres házi +	
Tápanyag jellemzők	En: 170,2 kcal Tz: - Sz: 21,1 g So: -	Zs: 5,9 g Fe: 7,1 g Cu: 20,9 g Hs: -	En: 136,4 kcal Tz: - Sz: 11,7 g So: -	Zs: 6,2 g Fe: 7,5 g Cu: 11,7 g Hs: -	En: 167,3 kcal Tz: - Sz: 22,8 g So: -	Zs: 5,0 g Fe: 6,5 g Cu: 22,6 g Hs: -
Allergének	tejféle, glutén	tejféle		tejféle	tejféle	
	Vajaspogácsa +	Kalács (tízórai)+	Sajtkrém házi +	Tojáskrém +	Vajas kifli +	
Tápanyag jellemzők	En: 180,9 kcal Tz: 4,3 g Sz: 22,5 g So: 1,3 g	Zs: 8,0 g Fe: 3,5 g Cu: 0,8 g Hs: -	En: 157,6 kcal Tz: 1,6 g Sz: 27,5 g So: 0,4 g	Zs: 3,1 g Fe: 4,0 g Cu: 3,8 g Hs: -	En: 115,8 kcal Tz: 3,6 g Sz: 0,4 g So: 0,2 g	Zs: 11,3 g Fe: 3,5 g Cu: 0,1 g Hs: -
Allergének	glutén, tejféle, tojás	glutén, tejféle, tojás	tejféle	tojás, mustár, tejféle		
			Kenyér félbarna T,U+	Kenyér félbarna T,U+		
Tápanyag jellemzők			En: 101,7 kcal Tz: 0,1 g Sz: 20,7 g So: 0,5 g	Zs: 0,3 g Fe: 3,1 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 101,7 kcal Tz: 0,1 g Sz: 20,7 g So: 0,5 g	Zs: 0,3 g Fe: 3,1 g Cu: 0,1 g Hs: -
Allergének			glutén, szója	glutén, szója		
			Uborka +	Zöldpaprika kg +		
Tápanyag jellemzők			En: 2,4 kcal Tz: 0,0 g Sz: 0,3 g So: 0,0 g	Zs: 0,0 g Fe: 0,2 g Cu: 0,0 g Hs: -	En: 4,0 kcal Tz: - Sz: 0,6 g So: -	Zs: 0,1 g Fe: 0,2 g Cu: - Hs: -
Allergének						
Ebéd - A						
	Magyaros burgonya leves +	Zöldborsó leves eperlevéllel+	Zellerkrém leves +	Szilva leves +	Frankfurti leves+	
Tápanyag jellemzők	En: 95,4 kcal Tz: 0,3 g Sz: 16,1 g So: 1,2 g	Zs: 2,1 g Fe: 2,3 g Cu: 0,2 g Hs: 1,0 g	En: 115,2 kcal Tz: 0,3 g Sz: 15,9 g So: 1,5 g	Zs: 3,4 g Fe: 5,3 g Cu: 2,6 g Hs: 1,2 g	En: 109,6 kcal Tz: 2,1 g Sz: 11,3 g So: 1,0 g	Zs: 5,6 g Fe: 3,1 g Cu: 1,4 g Hs: -
Allergének	glutén	glutén, tojás, zeller, hal, szója, tejféle	tojás, zeller, tejféle, glutén	tejféle, glutén		
	Rakott karfiol +	Nemzeti szelet +	Rántott sertésborda +	Budapest ragu+	Mákos nudli+	
Tápanyag jellemzők	En: 445,0 kcal Tz: 0,9 g Sz: 35,4 g So: 1,4 g	Zs: 23,9 g Fe: 20,4 g Cu: 0,1 g Hs: 1,0 g	En: 153,3 kcal Tz: 0,0 g Sz: 9,0 g So: 1,4 g	Zs: 7,1 g Fe: 12,2 g Cu: 1,9 g Hs: 1,2 g	En: 154,7 kcal Tz: 1,3 g Sz: 5,7 g So: 1,4 g	Zs: 9,0 g Fe: 13,2 g Cu: 1,1 g Hs: 1,2 g
Allergének	glutén, tejféle	glutén, tejféle	glutén, tojás			



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2025. 38. hét (2025.09.15. - 2025.09.21.)

Óvoda

Korcsoport: 4 - 6 év

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

2025.08.15. 13:44

2. / 3. oldal

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
-------	------	--------	-----------	--------

Ebéd - A

Korpás kenyér (ebéd) +				Csőtészta +				Tört burgonya +				Párolt rizs +				Kenyér félbarna E+																		
Tápanyag jellemzők	En:	74,0	kcal	Zs:	0,3	g		En:	258,1	kcal	Zs:	5,4	g		En:	211,3	kcal	Zs:	0,5	g		En:	346,9	kcal	Zs:	7,7	g		En:	78,3	kcal	Zs:	0,2	g
	Tz:	0,1	g	Fe:	2,4	g		Tz:	0,8	g	Fe:	8,4	g		Tz:	0,0	g	Fe:	5,6	g		Tz:	1,1	g	Fe:	6,7	g		Tz:	0,1	g	Fe:	2,4	g
	Sz:	14,4	g	Cu:	0,1	g		Sz:	43,8	g	Cu:	2,7	g		Sz:	44,8	g	Cu:	0,0	g		Sz:	62,6	g	Cu:	0,1	g		Sz:	15,9	g	Cu:	0,1	g
	So:	0,4	g	Hs:	-		So:	0,3	g	Hs:	0,2	g		So:	0,2	g	Hs:	-		So:	1,0	g	Hs:	0,8	g		So:	1,0	g	Hs:	0,8	g		
Allergének	glutén, szója						glutén, tojás						glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller						glutén, szója															

Kenyér félbarna E+				Őszibarack befőtt +				Kenyér félbarna E+				
Tápanyag jellemzők	En:	78,3 kcal	Zs:	0,2 g	En:	56,2 kcal	Zs:	0,0 g	En:	78,3 kcal	Zs:	0,2 g
	Tz:	0,1 g	Fe:	2,4 g	Tz:	0,0 g	Fe:	0,4 g	Tz:	0,1 g	Fe:	2,4 g
	Sz:	15,9 g	Cu:	0,1 g	Sz:	15,1 g	Cu:	13,8 g	Sz:	15,9 g	Cu:	0,1 g
	So:	0,4 g	Hs:	-	So:	13,0 g	Hs:	-	So:	0,4 g	Hs:	-
Allergének	glutén, szója								glutén, szója			

Kenyér félbarna E+		
Tápanyag jellemzők	En: 78,3 kcal Tz: 0,1 g Sz: 15,9 g So: 0,4 g	Zs: 0,2 g Fe: 2,4 g Cu: 0,1 g Hs: -
Allergének	glutén, szója	

		Levesgyöngy +	
Tápanyag jellemzők	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: -
Allergének			

Uzsonna - A

Diákcsemege +				Margarin flóra leight+				Poharas tej +				Gyümölcs joghurt +				Felvágott csirkemell, pulykamell sonka +			
Tápanyag jellemzők	En:	72,6 kcal	Zs: 6,5 g	En:	26,9 kcal	Zs: 3,0 g	En:	88,0 kcal	Zs: 3,0 g	En:	101,3 kcal	Zs: 2,3 g	En:	23,0 kcal	Zs: 1,0 g				
	Tz:	2,7 g	Fe: 3,4 g	Tz:	0,6 g	Fe: 0,1 g	Tz:	2,0 g	Fe: 5,8 g	Tz:	1,5 g	Fe: 3,1 g	Tz:	0,9 g	Fe: 2,9 g				
	Sz:	0,1 g	Cu: 0,0 g	Sz:	0,1 g	Cu: 0,1 g	Sz:	9,2 g	Cu: 9,2 g	Sz:	3,1 g	Cu: 15,8 g	Sz:	0,4 g	Cu: 0,2 g				
	So:	0,3 g	Hs: -	So:	0,0 g	Hs: -	So:	0,3 g	Hs: -	So:	0,2 g	Hs: -	So:	0,7 g	Hs: -				
Allergének							tejféle			tejféle			szója						

Vaj +				Kukoricás kenyér +				Diákrúd +				Bordás +				Margarin ráma+				
Tápanyag jellemzők	En:	82,1 kcal	Zs:	9,0 g	En:	163,4 kcal	Zs:	0,6 g	En:	126,6 kcal	Zs:	1,1 g	En:	157,6 kcal	Zs:	3,1 g	En:	55,8 kcal	Zs:	6,3 g
	Tz:	6,4 g	Fe:	0,1 g	Tz:	0,6 g	Fe:	4,6 g	Tz:	0,6 g	Fe:	4,5 g	Tz:	1,6 g	Fe:	4,0 g	Tz:	3,0 g	Fe:	0,0 g
	Sz:	0,1 g	Cu:	0,1 g	Sz:	28,0 g	Cu:	0,2 g	Sz:	23,5 g	Cu:	0,4 g	Sz:	27,5 g	Cu:	3,8 g	Sz:	0,0 g	Cu:	0,0 g
	So:	-	Hs:	-	So:	0,8 g	Hs:	-	So:	0,8 g	Hs:	-	So:	0,4 g	Hs:	-	So:	0,0 g	Hs:	-
Allergének	tejféle				glutén				glutén, tejféle				glutén, tejféle, tojás				tejféle			

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
Uzsonna - A						
	Graham kenyér T,U+	Zöldpaprika kg +			Magvas kenyér T,U +	
Tápanyag jellemzők	En: 141,4 kcal Tz: 1,0 g Sz: 24,6 g So: 0,9 g	Zs: 1,0 g Fe: 5,0 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 4,0 kcal Tz: - Sz: 0,6 g So: -	Zs: 0,1 g Fe: 0,2 g Cu: - Hs: -	En: 150,1 kcal Tz: 0,2 g Sz: 29,4 g So: 1,2 g Zs: 0,8 g Fe: 4,7 g Cu: 0,1 g Hs: -	
Allergének	glutén				glutén, szezámmag, szója	
Tápanyag jellemzők					En: 8,9 kcal Tz: - Sz: 1,0 g So: -	Zs: 0,2 g Fe: 0,8 g Cu: - Hs: -
Allergének						
SEnergia-A	1261,64kcal	1093,06kcal	1166,73kcal	1372,89kcal	1457,01kcal	

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