



Nürnbergi u. 8.

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

2025. 39. hét (2025.09.22. - 2025.09.28.)

2025.08.15. 13:44

Óvoda

Korcsoport: 4 - 6 év

1. / 3. oldal

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A					
	Tej +	Tej +	Tej +	Tea +	Kefír +
Tápanyag jellemzők	En: 136,4 kcal Tz: - Sz: 11,7 g So: - Zs: 6,2 g Fe: 7,5 g Cu: 11,7 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: 136,4 kcal Tz: 0,0 g Sz: 11,7 g So: 0,0 g Zs: 6,2 g Fe: 7,5 g Cu: 11,7 g Hs: -	En: 41,5 kcal Tz: - Sz: 10,2 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 9,8 g Hs: -	En: 82,5 kcal Tz: 3,0 g Sz: 5,8 g So: 0,1 g Zs: 4,5 g Fe: 4,7 g Cu: 4,2 g Hs: -
Allergének	tejféle	tejféle	tejféle		tejféle
	Kakaós csiga +	Teljes kiörlésű édeskeksz +	Méz mini (tízórai)+	Körözött kész+	Kifli +
Tápanyag jellemzők	En: 255,1 kcal Tz: 5,5 g Sz: 34,8 g So: 0,5 g Zs: 10,4 g Fe: 4,1 g Cu: 14,4 g Hs: -	En: 501,0 kcal Tz: 118,0 g Sz: 621,0 g So: 1,0 g Zs: 239,3 g Fe: 61,0 g Cu: 232,0 g Hs: -	En: 32,5 kcal Tz: 0,0 g Sz: 8,1 g So: 0,0 g Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 0,0 g Hs: -	En: - Tz: - Sz: - So: - Zs: - Fe: - Cu: - Hs: -	En: 138,4 kcal Tz: 0,7 g Sz: 26,5 g So: 0,6 g Zs: 1,3 g Fe: 4,0 g Cu: 1,1 g Hs: -
Allergének	glutén, tejféle, tojás	glutén		tejféle	glutén, tejféle
			Margarin ráma+	Kenyér félbarna T,U+	
Tápanyag jellemzők			En: 55,8 kcal Tz: 3,0 g Sz: 0,0 g So: 0,0 g Zs: 6,3 g Fe: 0,0 g Cu: 0,0 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			tejféle	glutén, szója	
			Kenyér félbarna T,U+	Sárgarépa +	
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: 5,1 kcal Tz: - Sz: 1,0 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,1 g Cu: - Hs: -	
Allergének			glutén, szója		
Ebéd - A					
	Magyaros gombaleves+	Vegyes gyümölcs leves +	Francia hagymaleves +	Reszelt tészta leves +	Tárkonyos csirkeragu leves +
Tápanyag jellemzők	En: 72,8 kcal Tz: 0,7 g Sz: 5,8 g So: 1,6 g Zs: 4,7 g Fe: 1,4 g Cu: 0,1 g Hs: 1,2 g	En: 508,5 kcal Tz: 0,9 g Sz: 109,9 g So: 0,0 g Zs: 3,3 g Fe: 4,9 g Cu: 32,3 g Hs: -	En: 111,5 kcal Tz: 3,0 g Sz: 8,4 g So: 1,0 g Zs: 8,0 g Fe: 1,8 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 91,4 kcal Tz: 0,4 g Sz: 13,4 g So: 1,5 g Zs: 2,9 g Fe: 3,0 g Cu: 1,6 g Hs: 1,2 g	En: 114,3 kcal Tz: 0,4 g Sz: 7,1 g So: 1,3 g Zs: 5,0 g Fe: 10,5 g Cu: 0,2 g Hs: 1,2 g
Allergének	zeller, glutén	tejféle, glutén	glutén, tejféle	zeller, glutén, tojás, hal, szója, tejféle	zeller, glutén, mustár, tejféle
	Zöldbab főzelék +	Sajtos halfilé +	Levesgyöngy +	Sült virsli +	Szilvás gombóc +
Tápanyag jellemzők	En: 212,6 kcal Tz: 2,1 g Sz: 20,9 g So: 1,0 g Zs: 12,3 g Fe: 4,0 g Cu: 2,0 g Hs: 1,0 g	En: 207,7 kcal Tz: 2,2 g Sz: 0,8 g So: 1,5 g Zs: 9,9 g Fe: 23,3 g Cu: 0,2 g Hs: 1,0 g	En: 27,1 kcal Tz: 0,8 g Sz: 2,5 g So: 0,0 g Zs: 1,7 g Fe: 0,4 g Cu: 0,0 g Hs: -	En: 181,3 kcal Tz: 0,6 g Sz: 1,6 g So: - Zs: 16,0 g Fe: 7,8 g Cu: - Hs: -	En: 383,2 kcal Tz: 2,7 g Sz: 64,4 g So: 2,7 g Zs: 10,8 g Fe: 6,3 g Cu: 20,2 g Hs: 1,4 g
Allergének	glutén, tejféle	tejféle, hal			glutén



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2025. 39. hét (2025.09.22. - 2025.09.28.)

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					
	Húspogácsa	Rizi-bizi +	Burgonyapaprikás kolbásszal,galuskával+	Tejfölös burgonyafőzelék +	Kenyér félbarna E+
Tápanyag jellemzők	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: -	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 zeller	En: 477,2 kcal Zs: 17,3 g Tz: 9,9 g Fe: 16,4 g Sz: 55,3 g Cu: 0,3 g So: 2,3 g Hs: - tojás, glutén	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 glutén, tejféle	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: - glutén, szója
Allergének					
	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	Vitamin saláta +	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: - glutén, szója	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: - glutén, szója	En: 74,3 kcal Zs: 0,2 g Tz: 0,0 g Fe: 2,0 g Sz: 15,9 g Cu: 9,8 g So: 0,0 g Hs: - zeller	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: - glutén, szója	
Allergének					
			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: - glutén, szója		
Allergének					
Uzsonna - A					
	Kenőmájás (gyulai) +	Eper lekvár +	Zöldfűszeres fetakrém+	Gyümölcs joghurt +	Sonka felvágott +
Tápanyag jellemzők	En: 81,3 kcal Zs: 6,9 g Tz: - Fe: 4,0 g Sz: 0,1 g Cu: - So: 0,7 g Hs: -	En: 71,0 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 17,1 g Cu: 17,0 g So: - Hs: -	En: 93,9 kcal Zs: 9,0 g Tz: - Fe: 2,8 g Sz: 0,8 g Cu: - So: - Hs: - tejféle	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: - tejféle	En: 23,1 kcal Zs: 1,1 g Tz: 0,5 g Fe: 2,8 g Sz: 0,4 g Cu: 0,1 g So: 0,5 g Hs: - szója
Allergének					
	Graham kenyér T,U+	Kenyér félbarna T,U+	Rozsos kenyér +	Magvas zsemle +	Vaj +
Tápanyag jellemzők	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: - glutén	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: - glutén, szója	En: 156,0 kcal Zs: 1,1 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 30,0 g Cu: - So: - Hs: - glutén	En: 98,0 kcal Zs: 1,6 g Tz: 0,3 g Fe: 3,2 g Sz: 16,8 g Cu: 0,3 g So: 0,6 g Hs: - glutén, szezámmag, szója	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: - tejféle
Allergének					
	Zöldpaprika kg +		Zöldpaprika kg +		Kenyér félbarna T,U+
Tápanyag jellemzők	En: 4,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,6 g Cu: - So: - Hs: -		En: 4,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,6 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: - glutén, szója
Allergének					



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2025. 39. hét (2025.09.22. - 2025.09.28.)

Óvoda

Korcsoport: 4 - 6 év

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

2025.08.15. 13:44

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