



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 15. hét (2026.04.06. - 2026.04.12.)

Idősek

Korcsoport: 70 év felett

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

2026.03.24. 15:51

1. / 3. oldal

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli - A						
Tea +	Tea +	Tejeskávé +	Tea +	Tea +	Karamellás tej+	Tea +
Tápanyag jellemzők	En: 121,5 kcal Tz: - Sz: 30,2 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 29,4 g Hs: -	En: 121,5 kcal Tz: - Sz: 30,2 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 29,4 g Hs: -	En: 284,6 kcal Tz: - Sz: 37,5 g So: - Zs: 9,2 g Fe: 11,2 g Cu: 37,1 g Hs: -	En: 121,5 kcal Tz: - Sz: 30,2 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 29,4 g Hs: -	En: 121,5 kcal Tz: - Sz: 30,2 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 29,4 g Hs: -	En: 284,6 kcal Tz: - Sz: 37,5 g So: - Zs: 9,2 g Fe: 11,2 g Cu: 37,1 g Hs: -
Allergének		glutén, tejféle			tejféle	
Főtt tojás +	Kockasajt +	Kalács (reggeli)+	Főtt virsli +	Olasz felvágott +	Sajtos rúd (R)+	Felvágott csirkemell, pulykamell sonka +
Tápanyag jellemzők	En: 71,6 kcal Tz: - Sz: 0,3 g So: 0,1 g Zs: 5,0 g Fe: 5,7 g Cu: - Hs: -	En: 46,5 kcal Tz: 2,3 g Sz: 2,1 g So: 0,2 g Zs: 3,5 g Fe: 1,6 g Cu: 1,2 g Hs: -	En: 315,3 kcal Tz: 3,2 g Sz: 55,0 g So: 0,8 g Zs: 6,3 g Fe: 7,9 g Cu: 7,6 g Hs: -	En: 139,8 kcal Tz: - Sz: 1,6 g So: - Zs: 11,4 g Fe: 7,8 g Cu: - Hs: -	En: 100,8 kcal Tz: 3,5 g Sz: 0,8 g So: 0,4 g Zs: 8,6 g Fe: 5,1 g Cu: 0,0 g Hs: -	En: 189,9 kcal Tz: 5,5 g Sz: 20,0 g So: 1,0 g Zs: 10,0 g Fe: 3,9 g Cu: 0,8 g Hs: -
Allergének	tojás	tejféle	glutén, tejféle, tojás	szója	glutén, tejféle, tojás	szója
Margarin +	Kifli +		Zsemle +	Margarin +		Vaj +
Tápanyag jellemzők	En: 111,6 kcal Tz: 5,9 g Sz: 0,1 g So: 0,0 g Zs: 12,6 g Fe: 0,1 g Cu: 0,1 g 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: -	En: 133,8 kcal Tz: 0,5 g Sz: 26,0 g So: 0,8 g Zs: 1,0 g Fe: 3,8 g Cu: 0,5 g Hs: -	En: 111,6 kcal Tz: 5,9 g Sz: 0,1 g So: 0,0 g Zs: 12,6 g Fe: 0,1 g Cu: 0,1 g Hs: -		En: 149,2 kcal Tz: 0,1 g Sz: 26,5 g So: 0,6 g Zs: 16,4 g Fe: 0,2 g Cu: 0,1 g Hs: -
Allergének	tejféle	glutén, tejféle	glutén	tejféle		tejféle
Kenyér félbarna R,V+			Mustár +	Kenyér félbarna R,V+		Kenyér félbarna E+
Tápanyag jellemzők	En: 260,8 kcal Tz: 0,3 g Sz: 53,0 g So: 1,3 g Zs: 0,8 g Fe: 8,0 g Cu: 0,2 g Hs: -		En: 33,0 kcal Tz: 0,1 g Sz: 2,7 g So: 0,6 g Zs: 1,8 g Fe: 1,5 g Cu: 1,4 g Hs: -	En: 260,8 kcal Tz: 0,3 g Sz: 53,0 g So: 1,3 g Zs: 0,8 g Fe: 8,0 g Cu: 0,2 g Hs: -		En: 130,4 kcal Tz: 0,1 g Sz: 26,5 g So: 0,6 g Zs: 0,4 g Fe: 4,0 g Cu: 0,1 g Hs: -
Allergének	glutén, szója		mustár	glutén, szója		glutén, szója
Tízórai - A						
Joghurt poharas natúr +	Ívólé 100%-os /alma/ +	Jam mini +	Parizer krém +	Poharas tej +	Vajkrém natúr +	Alma +
Tápanyag jellemzők	En: 85,5 kcal Tz: 3,1 g Sz: 6,6 g So: 0,1 g Zs: 4,5 g Fe: 4,8 g Cu: 6,3 g Hs: -	En: 147,2 kcal Tz: 0,3 g Sz: 36,2 g So: 0,0 g Zs: 0,3 g Fe: 0,3 g Cu: 34,6 g Hs: -	En: 62,2 kcal Tz: - Sz: 17,8 g So: - Zs: - Fe: 0,1 g Cu: - Hs: -	En: 130,2 kcal Tz: 6,1 g Sz: 0,1 g So: 0,4 g Zs: 13,5 g Fe: 2,3 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 88,0 kcal Tz: 2,0 g Sz: 9,2 g So: 0,3 g Zs: 3,0 g Fe: 5,8 g Cu: 9,2 g Hs: -	En: 101,1 kcal Tz: 4,9 g Sz: 0,1 g So: 0,1 g Zs: 11,3 g Fe: 0,1 g Cu: - Hs: -
Allergének	tejféle		tejféle	tejféle	tejféle	
		Margarin delma leight+	Kukoricás kenyér +		Korpás kenyér (tízó,uzs) +	
Tápanyag jellemzők		En: 32,4 kcal Tz: 1,1 g Sz: 0,1 g So: 0,1 g Zs: 3,6 g Fe: 0,1 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 163,4 kcal Tz: 0,6 g Sz: 28,0 g So: 0,8 g Zs: 0,6 g Fe: 4,6 g Cu: 0,2 g Hs: -		En: 148,0 kcal Tz: 0,2 g Sz: 28,8 g So: 0,8 g Zs: 0,6 g Fe: 4,7 g Cu: 0,2 g Hs: -	
Allergének			glutén		glutén, szója	

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Tízórai - A						
		Kenyér félbarna T,U+	Uborka +			
Tápanyag jellemzők		En: 156,5 kcal Zs: 0,5 g Tz: 0,2 g Fe: 4,8 g Sz: 31,8 g Cu: 0,1 g So: 0,8 g Hs: - glutén, szója	En: 4,8 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 0,7 g Cu: - So: - Hs: -			
Allergének						
Ebéd - A						
	Zöldborsó leves eperlevéllel+	Vegyes gyümölcs leves +	Zellerkrém leves +	Magyaros burgonya leves +	Palóc leves +	Ívólé 100%-os /alma/ +
Tápanyag jellemzők	En: 151,1 kcal Zs: 4,2 g Tz: 0,3 g Fe: 7,2 g Sz: 21,3 g Cu: 3,2 g So: 2,0 g Hs: 1,4 g	En: 739,8 kcal Zs: 4,2 g Tz: 0,9 g Fe: 7,6 g Sz: 160,4 g Cu: 40,4 g So: 0,0 g Hs: -	En: 151,5 kcal Zs: 6,7 g Tz: 2,1 g Fe: 4,8 g Sz: 17,5 g Cu: 2,0 g So: 2,0 g Hs: 1,9 g	En: 179,5 kcal Zs: 5,3 g Tz: 0,8 g Fe: 4,1 g Sz: 27,8 g Cu: 0,5 g So: 2,6 g Hs: 1,9 g	En: 777,8 kcal Zs: 15,6 g Tz: 0,8 g Fe: 22,1 g Sz: 30,9 g Cu: 0,0 g So: 4,2 g Hs: 4,1 g	En: 147,2 kcal Zs: 0,3 g Tz: 0,3 g Fe: 0,3 g Sz: 36,2 g Cu: 34,6 g So: 0,0 g Hs: -
Allergének	glutén, hal, szója, tejszíne, tojás, zeller	tejszíne, glutén	tojás, zeller, tejszíne, glutén	glutén	tejszíne, glutén	
	Húskrokett +	Párizsi sertésszelet +	Bakonyi sertés szelet+	Szárnas rizottó +	Pozsonyi kocka +	Rakott burgonya +
Tápanyag jellemzők	En: 466,1 kcal Zs: 37,0 g Tz: 1,9 g Fe: 18,7 g Sz: 12,0 g Cu: 0,0 g So: 1,5 g Hs: 1,2 g	En: 235,3 kcal Zs: 10,7 g Tz: 0,1 g Fe: 17,6 g Sz: 15,6 g Cu: 0,0 g So: 2,5 g Hs: 2,5 g	En: 314,7 kcal Zs: 23,4 g Tz: 1,2 g Fe: 20,9 g Sz: 3,5 g Cu: 0,0 g So: 2,7 g Hs: 1,9 g	En: 643,6 kcal Zs: 20,3 g Tz: 2,7 g Fe: 33,4 g Sz: 83,8 g Cu: 0,4 g So: 2,5 g Hs: 1,9 g	En: 914,1 kcal Zs: 29,1 g Tz: 2,1 g Fe: 24,2 g Sz: 136,8 g Cu: 47,0 g So: 0,4 g Hs: 0,3 g	En: 974,2 kcal Zs: 57,7 g Tz: 19,9 g Fe: 33,7 g Sz: 62,9 g Cu: - So: 3,8 g Hs: 1,4 g
Allergének	tojás, glutén	tojás, glutén	tejszíne	zeller	tojás, tejszíne, glutén	tojás, tejszíne
	Fejlesztettbabb főzelék +	Párolt rizs +	Galuska +	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	Fejes saláta +
Tápanyag jellemzők	En: 400,7 kcal Zs: 13,5 g Tz: 1,4 g Fe: 13,5 g Sz: 52,5 g Cu: 5,0 g So: 1,9 g Hs: 1,9 g	En: 586,1 kcal Zs: 18,9 g Tz: 2,6 g Fe: 10,0 g Sz: 93,8 g Cu: 0,1 g So: 1,3 g Hs: 1,0 g	En: 595,0 kcal Zs: 4,3 g Tz: 0,8 g Fe: 20,9 g Sz: 114,6 g Cu: 0,3 g So: 0,3 g Hs: 0,3 g	En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -	En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -	En: 119,5 kcal Zs: 1,1 g Tz: - Fe: 4,9 g Sz: 22,0 g Cu: 14,7 g So: - Hs: -
Allergének	tejszíne, glutén	glutén, hal, szója, tejszíne, tojás, zeller	tojás, glutén	glutén, szója	glutén, szója	
	Kenyér félbarna E+	Majonéz káposztasaláta +	Kenyér félbarna E+		Kenyér félbarna E+	
Tápanyag jellemzők	En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -	En: 187,5 kcal Zs: 16,4 g Tz: 1,0 g Fe: 2,2 g Sz: 6,7 g Cu: 1,1 g So: 0,3 g Hs: -	En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -		En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -	
Allergének	glutén, szója	tejszíne, mustár, tojás	glutén, szója		glutén, szója	
		Kenyér félbarna E+	Levesgyöngy +			
Tápanyag jellemzők		En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -	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		glutén, szója				

