



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula
Nürnbergi u. 8.

Közéltkeztetési program [V: 4.2.1.23] © Info-Set Kft.

ÉTLAP
2026. 7. hét (2026.02.09. - 2026.02.15.)
Idősek
Korcsoport: 70 év felett

2026.01.19. 11:49
1. / 5. oldal

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli - A						
Kakaó +	Tea +	Tejeskávé +	Tea +	Tej +	Tea +	Tea +
Tápanyag jellemzők	En: 294,6 kcal Tz: - Sz: 38,0 g So: - Zs: 9,8 g Fe: 12,3 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: 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: 204,6 kcal Tz: - Sz: 17,5 g So: - Zs: 9,2 g Fe: 11,2 g Cu: 17,5 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: -
Allergének	glutén, tejfőle	glutén, tejfőle	glutén, tejfőle	glutén, tejfőle	glutén, tejfőle	glutén, tejfőle
Felvágott toust sonka +	Sajtkrém +	Kalács (reggeli)+	Bundás kenyér +	Szalámi (Túrista) +	Tojáskrém +	Kockasajt +
Tápanyag jellemzők	En: 38,2 kcal Tz: 0,5 g Sz: 2,7 g So: 0,9 g Zs: 1,5 g Fe: 3,4 g Cu: 0,3 g Hs: -	En: 56,4 kcal Tz: 2,8 g Sz: 1,8 g So: 0,3 g Zs: 159,3 g Fe: 2,6 g Cu: 1,5 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: 421,8 kcal Tz: 0,3 g Sz: 53,2 g So: 1,3 g Zs: 15,6 g Fe: 13,4 g Cu: 0,2 g Hs: -	En: 137,2 kcal Tz: 5,3 g Sz: 1,3 g So: 1,0 g Zs: 12,6 g Fe: 5,1 g Cu: 0,2 g Hs: -	En: 132,6 kcal Tz: 4,5 g Sz: 0,6 g So: 0,2 g Zs: 12,8 g Fe: 3,8 g Cu: 0,3 g Hs: -
Allergének	szőja	tejfőle	glutén, tejfőle, tojás	glutén, szőja, tojás	tojás, mustár, tejfőle	tejfőle
Margarin +	Korpás kenyér (reggeli, vacsora) +	Vaj +		Vajkrém natúr +	Kenyer félbarna R,V+	Magvas zsemle +
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: 246,7 kcal Tz: 0,4 g Sz: 48,0 g So: 1,3 g Zs: 1,0 g Fe: 7,9 g Cu: 0,4 g Hs: -	En: 149,2 kcal Tz: 11,6 g Sz: 0,2 g So: - Zs: 16,4 g Fe: 0,2 g Cu: 0,1 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: -	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: 196,1 kcal Tz: 0,6 g Sz: 33,5 g So: 1,2 g Zs: 3,2 g Fe: 6,4 g Cu: 0,6 g Hs: -
Allergének	tejfőle	glutén, szőja	tejfőle	tejfőle	glutén, szőja	glutén, szeszámag, szőja
Retek hónapos +				Zőldhagyma +		
Tápanyag jellemzők	En: 4,5 kcal Tz: - Sz: 0,7 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,4 g Cu: - Hs: -			En: 8,0 kcal Tz: - Sz: 1,2 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,2 g Cu: - Hs: -		
Allergének						
Kenyer félbarna R,V+				Kenyer félbarna R,V+		
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: 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: -		
Allergének	glutén, szőja			glutén, szőja		
Tízórai - A						
Kefír +	Kakaós csiga +	Korpás kifli +	ívólé 25%-os /őszibarack/ +	Alma +	Mandarin +	Poharas tej +
Tápanyag jellemzők	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: -	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: 141,1 kcal Tz: - Sz: 22,4 g So: - Zs: 3,7 g Fe: 5,3 g Cu: - Hs: -	En: - Tz: - Sz: - So: - Zs: - Fe: - Cu: - Hs: -	En: 46,6 kcal Tz: - Sz: 10,5 g So: 0,0 g Zs: 0,6 g Fe: 0,6 g Cu: - Hs: -	En: 31,6 kcal Tz: - Sz: 6,9 g So: - Zs: 0,6 g Fe: 0,5 g Cu: - Hs: -
Allergének	tejfőle	glutén, tejfőle, tojás	glutén, tejfőle			tejfőle

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Ebéd - B						
Tarhonya leves +		Vegyes gyümölcs leves +		Frankfurti leves+		
Tápanyag	En: 220,6 kcal	Zs: 11,9 g	En: 835,8 kcal	Zs: 4,2 g	En: 137,4 kcal	Zs: 6,8 g
jellemzők	Tz: 1,6 g	Fe: 4,0 g	Tz: 0,9 g	Fe: 8,6 g	Tz: 2,4 g	Fe: 6,2 g
	Sz: 23,2 g	Cu: 0,6 g	Sz: 182,0 g	Cu: 40,4 g	Sz: 12,5 g	Cu: 2,2 g
	So: 2,7 g	Hs: 1,4 g	So: 0,0 g	Hs: -	So: 1,8 g	Hs: 1,2 g
Allergének	glutén, tojás	tejféle, glutén	tejféle, glutén, tojás, zeller	Húsleves cérnametéltel+	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	tejféle, glutén
Stefánia vagdalt +		Rakott karfiol +		Tejberizs +		
Tápanyag	En: 372,0 kcal	Zs: 27,9 g	En: 724,2 kcal	Zs: 38,1 g	En: 27,1 kcal	Zs: 1,7 g
jellemzők	Tz: 1,5 g	Fe: 16,3 g	Tz: 1,3 g	Fe: 31,8 g	Tz: 0,8 g	Fe: 0,4 g
	Sz: 11,5 g	Cu: 0,1 g	Sz: 60,4 g	Cu: 1,1 g	Sz: 2,5 g	Cu: 0,0 g
	So: 1,8 g	Hs: 1,4 g	So: 2,6 g	Hs: 1,4 g	So: 0,0 g	Hs: -
Allergének	glutén, szója, tojás	tejféle, glutén	Levesgyöngy +	Sajtos halfilé +	glutén, hal	tejféle, hal
Zöldborsó főzelék +		Kenyér félbarna E+		Pritaminos bulgur+		
Tápanyag	En: 452,6 kcal	Zs: 14,4 g	En: 130,4 kcal	Zs: 0,4 g	En: 251,0 kcal	Zs: 17,9 g
jellemzők	Tz: 2,9 g	Fe: 15,8 g	Tz: 0,1 g	Fe: 4,0 g	Tz: 4,2 g	Fe: 20,6 g
	Sz: 65,0 g	Cu: 21,6 g	Sz: 26,5 g	Cu: 0,1 g	Sz: 1,7 g	Cu: 0,9 g
	So: 1,8 g	Hs: 1,4 g	So: 0,6 g	Hs: -	So: 2,7 g	Hs: 1,4 g
Allergének	tejféle, glutén, hal, szója, tojás, zeller	glutén, szója	Sült csirkecomb +	Pritaminos rizs +	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén, tojás, zeller
Kenyér félbarna E+		Csemege uborka +		Kenyér félbarna E+		
Tápanyag	En: 130,4 kcal	Zs: 0,4 g	En: 35,3 kcal	Zs: 0,0 g	En: 130,4 kcal	Zs: 0,4 g
jellemzők	Tz: 0,1 g	Fe: 4,0 g	Tz: -	Fe: 0,6 g	Tz: 0,1 g	Fe: 4,0 g
	Sz: 26,5 g	Cu: 0,1 g	Sz: 1,3 g	Cu: 0,5 g	Sz: 26,5 g	Cu: 0,1 g
	So: 0,6 g	Hs: -	So: 0,6 g	Hs: -	So: 0,6 g	Hs: -
Allergének	glutén, szója	glutén, szója	Meggy befőtt +	Kenyér félbarna E+	glutén, szója	
Tápanyag	En: 36,1 kcal	Zs: -	En: 130,4 kcal	Zs: 0,4 g		
jellemzők	Tz: -	Fe: 0,2 g	Tz: 0,1 g	Fe: 4,0 g		
	Sz: 8,3 g	Cu: -	Sz: 26,5 g	Cu: 0,1 g		
	So: -	Hs: -	So: 0,6 g	Hs: -		
Allergének			glutén, szója			
Kenyér félbarna E+						
Tápanyag	En: 130,4 kcal	Zs: 0,4 g				
jellemzők	Tz: 0,1 g	Fe: 4,0 g				
	Sz: 26,5 g	Cu: 0,1 g				
	So: 0,6 g	Hs: -				
Allergének	glutén, szója					

Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek				Szombat				Vasárnap																							
Uzsonna - A																																															
Alma +				Kacsa-, libazsír +				Banán +				Teljes kiörlésű édeskeksz +				Sajtos rúd +				Kukoricás csavartrúd +				Csokoládé (szelet) +																							
Tápanyag jellemzők				En: 46,6 kcal Zs: 0,6 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 10,5 g Cu: - So: 0,0 g Hs: -				En: 184,2 kcal Zs: 19,8 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: - Cu: - So: - Hs: -				En: 210,7 kcal Zs: 0,2 g Tz: - Fe: 2,6 g Sz: 48,4 g Cu: - So: 0,1 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: - glutén				En: 189,9 kcal Zs: 10,0 g Tz: 5,5 g Fe: 3,9 g Sz: 20,0 g Cu: 0,8 g So: 1,0 g Hs: - glutén, tejszí, tojás				En: 207,9 kcal Zs: 11,7 g Tz: 4,3 g Fe: 4,8 g Sz: 21,0 g Cu: 0,7 g So: 0,8 g Hs: - glutén, szezámmag, tejszí, tojás				En: 140,3 kcal Zs: 8,6 g Tz: 5,0 g Fe: 2,1 g Sz: 12,8 g Cu: 12,6 g So: 0,1 g Hs: - diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szója, tejszí																			
Allergének																																															
				Kenyér félbarna T,U+																																											
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																																											
Allergének																																															
Vacsora - A																																															
Zala felvágott +				Tojásos galuska +				Szeletelt gouda sajt+				Lasagne +				Császár szalonna +				Parizer krém +				Felvágott májusi csemege+																							
Tápanyag jellemzők				En: 79,6 kcal Zs: 6,6 g Tz: 2,7 g Fe: 4,5 g Sz: 0,5 g Cu: 0,0 g So: 0,3 g Hs: -				En: 977,9 kcal Zs: 22,6 g Tz: 2,3 g Fe: 33,7 g Sz: 154,2 g Cu: 0,4 g So: 3,0 g Hs: 2,9 g tejszí, glutén, tojás				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: - tejszí				En: 1254,9 kcal Zs: 53,7 g Tz: 9,1 g Fe: 50,5 g Sz: 138,3 g Cu: 23,3 g So: 1,4 g Hs: 0,3 g tejszí, glutén				En: 352,3 kcal Zs: 31,2 g Tz: - Fe: 16,9 g Sz: 1,3 g Cu: - So: - Hs: -				En: 130,2 kcal Zs: 13,5 g Tz: 6,1 g Fe: 2,3 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: - tejszí				En: 88,8 kcal Zs: 7,1 g Tz: 7,1 g Fe: 4,2 g Sz: 1,9 g Cu: 0,2 g So: 1,1 g Hs: - glutén, szója																			
Allergének				szója																																											
				Teljes kiörlésű kenyér R,V +				Margarin +								Kenyér félbarna R,V+				Kenyér félbarna R,V+				Margarin +																							
Tápanyag jellemzők				En: 265,8 kcal Zs: 1,9 g Tz: 0,6 g Fe: 9,4 g Sz: 46,1 g Cu: 0,2 g So: 1,7 g Hs: - glutén				En: 111,6 kcal Zs: 12,6 g Tz: 5,9 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,0 g Hs: - tejszí								En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: - glutén, szója				En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: - glutén, szója				En: 111,6 kcal Zs: 12,6 g Tz: 5,9 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,0 g Hs: - tejszí																							
Allergének																																															
				Margarin +				Diákrúd (R,V) +																Kenyér félbarna R,V+																							
Tápanyag jellemzők				En: 111,6 kcal Zs: 12,6 g Tz: 5,9 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,0 g Hs: - tejszí				En: 253,2 kcal Zs: 2,3 g Tz: 1,1 g Fe: 9,1 g Sz: 47,0 g Cu: 0,8 g So: 1,5 g Hs: - glutén, tejszí																En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: - glutén, szója																							
Allergének																																															



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula
Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 7. hét (2026.02.09. - 2026.02.15.)

Idősek

Korcsoport: 70 év felett

Közétkeztetési program [V: 4.2.1.23] © Info-Set Kft.

2026.01.19. 11:49

5. / 5. oldal

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
SEnergia-A	2384,94kcal	4074,27kcal	2736,93kcal	3645,31kcal	2738,14kcal	2198,91kcal	1807,61kcal
SEnergia-B	1175,57kcal	1690,41kcal	1170,9kcal	1177,94kcal	1222,3kcal	0kcal	0kcal

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