

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli - A						
Tej +	Tea +	Tea +	Kakaó +	Tea +	Karamellás tej+	Tea +
Tápanyag jellemzők	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: -	En: 121,5 kcal Tz: - Sz: 30,2 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 29,4 g Hs: -	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: -
Allergének	tejféle		glutén, tejféle		tejféle	
Sonkakrém (sertés)+	Sárgabarack lekvár +	Párizsi felvágott (sertés) +	Körözött kész+	Hagymás tojásrántotta +	Margarin +	Felvágott olasz +
Tápanyag jellemzők	En: 184,2 kcal Tz: - Sz: - So: - Zs: 19,8 g Fe: 0,1 g Cu: - Hs: -	En: 107,6 kcal Tz: - Sz: 25,2 g So: - Zs: 0,2 g Fe: 0,2 g Cu: 21,2 g Hs: -	En: 78,2 kcal Tz: 2,5 g Sz: 0,1 g So: 0,7 g Zs: 6,5 g Fe: 4,3 g Cu: 0,0 g Hs: -	En: - Tz: - Sz: - So: - Zs: - Fe: - Cu: - Hs: -	En: 443,0 kcal Tz: 3,8 g Sz: 1,4 g So: 2,2 g Zs: 41,0 g Fe: 15,2 g Cu: - Hs: 1,9 g	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: -
Allergének			tejféle	tojás	tejféle	szója
Diákrúd +	Margarin +	Vajkrém natúr +	Korpás zsemle +	Kenyér félbarna R,V+	Zsemle +	Vaj +
Tápanyag jellemzők	En: 126,6 kcal Tz: 0,6 g Sz: 23,5 g So: 0,8 g Zs: 1,1 g Fe: 4,5 g Cu: 0,4 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: 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: 253,2 kcal Tz: 1,1 g Sz: 47,0 g So: 1,5 g Zs: 2,3 g Fe: 9,1 g Cu: 0,8 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: 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: -
Allergének	glutén, tejféle	tejféle	glutén, tejféle	glutén, szója	glutén, szója	glutén
Zöldpaprika kg +	Kalács (reggeli)+	Kenyér félbarna R,V+			Zöldhagyma +	Kenyér félbarna R,V+
Tápanyag jellemzők	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: 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: -		En: 8,0 kcal Tz: - Sz: 1,2 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,2 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: -
Allergének	glutén, tejféle, tojás	glutén, szója				glutén, szója
Tízórai - A						
Gyümölcs joghurt +	Alma +	Kefír +	Kifli +	Kockasajt +	Felvágott bécsi +	Főtt tojás +
Tápanyag jellemzők	En: 101,3 kcal Tz: 1,5 g Sz: 3,1 g So: 0,2 g Zs: 2,3 g Fe: 3,1 g Cu: 15,8 g 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: 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: 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: 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: 109,4 kcal Tz: 4,0 g Sz: 0,6 g So: 0,8 g Zs: 9,9 g Fe: 4,6 g Cu: 0,1 g Hs: -
Allergének	tejféle		glutén, tejféle	tejféle	szója, tejféle	tojás
			Méz mini (tízórai)+	Korpás kifli +	Graham kenyér T,U+	
Tápanyag jellemzők			En: 65,1 kcal Tz: - Sz: 16,2 g So: - Zs: - Fe: 0,1 g Cu: - Hs: -	En: 141,1 kcal Tz: - Sz: 22,4 g So: - Zs: 3,7 g Fe: 5,3 g Cu: - Hs: -	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: -	
Allergének				glutén, tejféle	glutén	

Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap														
Uzsonna - A																																
Túró rudi +			Teljes kiőrlésű édeskeksz +			Vaj +			Májkrém 65gr +			Narancs +			Kefír +			Háztartási keksz +														
Tápanyag jellemzők	En:	107,4 kcal	Zs:	5,4 g	En:	501,0 kcal	Zs:	239,3 g	En:	149,2 kcal	Zs:	16,4 g	En:	144,1 kcal	Zs:	11,1 g	En:	62,7 kcal	Zs:	2,3 g	En:	82,5 kcal	Zs:	4,5 g	En:	80,6 kcal	Zs:	1,3 g				
	Tz:	5,4 g	Fe:	3,0 g	Tz:	118,0 g	Fe:	61,0 g	Tz:	11,6 g	Fe:	0,2 g	Tz:	-	Fe:	8,6 g	Tz:	-	Fe:	0,9 g	Tz:	3,0 g	Fe:	4,7 g	Tz:	0,6 g	Fe:	1,7 g				
	Sz:	11,7 g	Cu:	11,0 g	Sz:	621,0 g	Cu:	232,0 g	Sz:	0,2 g	Cu:	0,1 g	Sz:	1,3 g	Cu:	-	Sz:	12,8 g	Cu:	-	Sz:	5,8 g	Cu:	4,2 g	Sz:	15,3 g	Cu:	3,7 g				
	So:	0,0 g	Hs:	-	So:	1,0 g	Hs:	-	So:	-	Hs:	-	So:	-	Hs:	-	So:	0,0 g	Hs:	-	So:	0,1 g	Hs:	-	So:	0,2 g	Hs:	-				
Allergének tejféle			glutén			tejféle												tejféle			diófélék, földimogyoró, glutén, tejféle, tojás											
						Retek csomó +			Kenyér félbarna T,U+																							
Tápanyag jellemzők	En:		Zs:		En:	4,5 kcal	Zs:	0,0 g	En:	156,5 kcal	Zs:	0,5 g	En:		Zs:		En:		Zs:		En:		Zs:		En:		Zs:					
	Tz:		Fe:		Tz:	-	Fe:	0,4 g	Tz:	0,2 g	Fe:	4,8 g	Tz:	0,2 g	Fe:	4,8 g	Tz:		Fe:		Tz:		Fe:		Tz:		Fe:					
	Sz:		Cu:		Sz:	0,7 g	Cu:	-	Sz:	31,8 g	Cu:	0,1 g	Sz:	31,8 g	Cu:	0,1 g	Sz:		Cu:		Sz:		Cu:		Sz:		Cu:					
	So:		Hs:		So:	-	Hs:	-	So:	0,8 g	Hs:	-	So:	0,8 g	Hs:	-	So:		Hs:		So:		Hs:		So:		Hs:					
Allergének									glutén, szója																							
						Graham kenyér T,U+			Retek kg-os +																							
Tápanyag jellemzők	En:	141,4 kcal	Zs:	1,0 g	En:	17,9 kcal	Zs:	0,3 g	En:	141,4 kcal	Zs:	1,0 g	En:	17,9 kcal	Zs:	0,3 g	En:		Zs:		En:		Zs:		En:		Zs:					
	Tz:	1,0 g	Fe:	5,0 g	Tz:	1,0 g	Fe:	5,0 g	Tz:	-	Fe:	1,6 g	Tz:	-	Fe:	1,6 g	Tz:		Fe:		Tz:		Fe:		Tz:		Fe:					
	Sz:	24,6 g	Cu:	0,1 g	Sz:	24,6 g	Cu:	0,1 g	Sz:	1,9 g	Cu:	-	Sz:	1,9 g	Cu:	-	Sz:		Cu:		Sz:		Cu:		Sz:		Cu:					
	So:	0,9 g	Hs:	-	So:	0,9 g	Hs:	-	So:	-	Hs:	-	So:	-	Hs:	-	So:		Hs:		So:		Hs:		So:		Hs:					
Allergének			glutén																													

Vacsora - A

Tej +				Gomba paprikás+				Kolbász (paprikás)+				Péklángos +				Kenőmájás +				Tepertőkrém +				Tej +																		
Tápanyag jellemzők	En:	204,6	kcal	Zs:	9,2	g	En:	151,8	kcal	Zs:	12,4	g	En:	172,9	kcal	Zs:	15,6	g	En:	485,0	kcal	Zs:	31,2	g	En:	162,5	kcal	Zs:	13,8	g	En:	371,3	kcal	Zs:	37,4	g	En:	204,6	kcal	Zs:	9,2	g
	Tz:	-		Fe:	11,2	g	Tz:	1,6	g	Fe:	3,4	g	Tz:	6,5	g	Fe:	8,0	g	Tz:	3,4	g	Fe:	17,2	g	Tz:	-		Fe:	8,0	g	Tz:	-		Fe:	5,4	g	Tz:	-		Fe:	11,2	g
	Sz:	17,5	g	Cu:	17,5	g	Sz:	5,7	g	Cu:	0,6	g	Sz:	1,9	g	Cu:	1,9	g	Sz:	32,0	g	Cu:	1,0	g	Sz:	0,1	g	Cu:	-		Sz:	-		Cu:	-		Sz:	17,5	g	Cu:	17,5	g
	So:	-		Hs:	-		So:	4,2	g	Hs:	1,9	g	So:	1,5	g	Hs:	-		So:	2,1	g	Hs:	-		So:	1,4	g	Hs:	-		So:	-		Hs:	-		So:	-		Hs:	-	
Allergének tejféle				tejféle				tejféle				szója, tejféle, glutén								mustár				tejféle																		
Ízes bukta +				Galuska +				Paradicsom +				Tea +				Magvas kenyér R,V +				Retek hónapos +				Sajtos rúd +																		
Tápanyag jellemzők	En:	612,0	kcal	Zs:	10,0	g	En:	595,0	kcal	Zs:	4,3	g	En:	11,6	kcal	Zs:	0,1	g	En:	121,5	kcal	Zs:	0,0	g	En:	292,3	kcal	Zs:	1,6	g	En:	4,5	kcal	Zs:	0,0	g	En:	189,9	kcal	Zs:	10,0	g
	Tz:	5,4	g	Fe:	13,0	g	Tz:	0,8	g	Fe:	20,9	g	Tz:	-		Fe:	0,5	g	Tz:	-		Fe:	0,0	g	Tz:	0,5	g	Fe:	9,2	g	Tz:	-		Fe:	0,4	g	Tz:	5,5	g	Fe:	3,9	g
	Sz:	114,0	g	Cu:	38,0	g	Sz:	114,6	g	Cu:	0,3	g	Sz:	2,0	g	Cu:	-		Sz:	30,2	g	Cu:	29,4	g	Sz:	57,4	g	Cu:	0,2	g	Sz:	0,7	g	Cu:	-		Sz:	20,0	g	Cu:	0,8	g
	So:	0,6	g	Hs:	-		So:	0,3	g	Hs:	0,3	g	So:	-		Hs:	-		So:	-		Hs:	-		So:	2,3	g	Hs:	-		So:	-		Hs:	-		So:	1,0	g	Hs:	-	
Allergének glutén, tejféle, tojás				glutén, tojás												glutén, szeszámmag, szója								glutén, tejféle, tojás																		
								Kenyér félbarna R,V+												Kenyér félbarna R,V+																						
Tápanyag jellemzők	En:	260,8	kcal	Zs:	0,8	g	En:	260,8	kcal	Zs:	0,8	g	En:	260,8	kcal	Zs:	0,8	g	En:	260,8	kcal	Zs:	0,8	g	En:	260,8	kcal	Zs:	0,8	g	En:	260,8	kcal	Zs:	0,8	g	En:	260,8	kcal	Zs:	0,8	g
	Tz:	0,3	g	Fe:	8,0	g	Tz:	0,3	g	Fe:	8,0	g	Tz:	0,3	g	Fe:	8,0	g	Tz:	0,3	g	Fe:	8,0	g	Tz:	0,3	g	Fe:	8,0	g	Tz:	0,3	g	Fe:	8,0	g	Tz:	0,3	g	Fe:	8,0	g
	Sz:	53,0	g	Cu:	0,2	g	Sz:	53,0	g	Cu:	0,2	g	Sz:	53,0	g	Cu:	0,2	g	Sz:	53,0	g	Cu:	0,2	g	Sz:	53,0	g	Cu:	0,2	g	Sz:	53,0	g	Cu:	0,2	g	Sz:	53,0	g	Cu:	0,2	g
	So:	1,3	g	Hs:	-		So:	1,3	g	Hs:	-		So:	1,3	g	Hs:	-		So:	1,3	g	Hs:	-		So:	1,3	g	Hs:	-		So:	1,3	g	Hs:	-		So:	1,3	g	Hs:	-	
Allergének glutén, szója				glutén, szója												glutén, szója								glutén, szója																		



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula
Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 5. hét (2026.01.26. - 2026.02.01.)

Idősek

Korcsoport: 70 év felett

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

2025.12.13. 11:21

5. / 5. oldal

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
SEnergia-A2688,18kcal	3562,21kcal	3035,56kcal	3173,99kcal	2696,89kcal	2620,02kcal	1928,99kcal
SEnergia-B849,07kcal	1911,35kcal	1203,2kcal	713,63kcal	1079,81kcal	0kcal	0kcal

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