



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 16. hét (2026.04.13. - 2026.04.19.)

Iskola

Korcsoport: 7 - 10 év

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

2026.03.24. 15:53

1. / 4. oldal

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A				
Tea +	Tej +	Tea +	Tea +	Tea +
Tápanyag jellemzők En: 53,5 kcal Tz: - Sz: 13,2 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 12,8 g Hs: -	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: - tejféle	Tápanyag jellemzők En: 53,5 kcal Tz: - Sz: 13,2 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 12,8 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 53,5 kcal Tz: - Sz: 13,2 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 12,8 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 53,5 kcal Tz: - Sz: 13,2 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 12,8 g Hs: -
Allergének				
Eper lekvár +	Bundás kenyér +	Krémtúró (90gr) +	Halpástétom +	Sült szalonna +
Tápanyag jellemzők En: 84,2 kcal Tz: - Sz: 20,3 g So: - Zs: 0,2 g Fe: 0,2 g Cu: 20,2 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 280,4 kcal Tz: 0,2 g Sz: 32,0 g So: 0,8 g Zs: 11,3 g Fe: 10,2 g Cu: 0,1 g Hs: - tojás, glutén, szója	Tápanyag jellemzők En: 205,9 kcal Tz: - Sz: 3,4 g So: - Zs: 7,9 g Fe: 13,6 g Cu: - Hs: - tejféle	Tápanyag jellemzők En: 218,3 kcal Tz: 1,1 g Sz: 1,2 g So: 0,2 g Zs: 67,3 g Fe: 13,1 g Cu: 0,7 g Hs: - tojás, mustár, tejféle, hal	Tápanyag jellemzők En: 296,0 kcal Tz: 10,8 g Sz: 0,8 g So: 2,5 g Zs: 27,2 g Fe: 12,2 g Cu: 0,2 g Hs: -
Allergének				
Margarin +	Kenyer félbarna R,V+	Kifli +	Kenyer félbarna R,V+	Kenyer félbarna R,V+
Tápanyag jellemzők En: 83,7 kcal Tz: 4,5 g Sz: 0,1 g So: 0,0 g Zs: 9,4 g Fe: 0,1 g Cu: 0,1 g Hs: - tejféle	Tápanyag jellemzők En: 182,6 kcal Tz: 0,2 g Sz: 37,1 g So: 0,9 g Zs: 0,6 g Fe: 5,6 g Cu: 0,1 g Hs: - glutén, szója	Tápanyag jellemzők 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: - glutén, tejféle	Tápanyag jellemzők En: 182,6 kcal Tz: 0,2 g Sz: 37,1 g So: 0,9 g Zs: 0,6 g Fe: 5,6 g Cu: 0,1 g Hs: - glutén, szója	Tápanyag jellemzők En: 182,6 kcal Tz: 0,2 g Sz: 37,1 g So: 0,9 g Zs: 0,6 g Fe: 5,6 g Cu: 0,1 g Hs: - glutén, szója
Allergének				
Kenyer félbarna R,V+				Zöldhagyma +
Tápanyag jellemzők En: 182,6 kcal Tz: 0,2 g Sz: 37,1 g So: 0,9 g Zs: 0,6 g Fe: 5,6 g Cu: 0,1 g Hs: - glutén, szója				Tápanyag jellemzők En: 8,0 kcal Tz: - Sz: 1,2 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,2 g Cu: - Hs: -
Allergének				
Tízórai - A				
Tej +	Tej +	Kakaó +	Tej +	Tea +
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: - tejféle	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: - tejféle	Tápanyag jellemzők En: 187,4 kcal Tz: - Sz: 23,0 g So: - Zs: 6,5 g Fe: 8,3 g Cu: 22,4 g Hs: - glutén, tejféle	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: - tejféle	Tápanyag jellemzők En: 53,5 kcal Tz: - Sz: 13,2 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 12,8 g Hs: -
Allergének				
Kakaós csiga +	Bríos +	Margarin +	Sonkakrém (sertés)+	Körözött kész+
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: - glutén, tejféle, tojás	Tápanyag jellemzők En: 186,3 kcal Tz: 1,9 g Sz: 32,4 g So: 0,5 g Zs: 3,6 g Fe: 4,6 g Cu: 5,2 g Hs: - glutén, tejféle, tojás	Tápanyag jellemzők En: 83,7 kcal Tz: 4,5 g Sz: 0,1 g So: 0,0 g Zs: 9,4 g Fe: 0,1 g Cu: 0,1 g Hs: - tejféle	Tápanyag jellemzők En: 79,0 kcal Tz: 3,6 g Sz: 0,3 g So: 0,4 g Zs: 7,8 g Fe: 2,2 g Cu: 0,1 g Hs: - tejféle, szója	Tápanyag jellemzők En: - Tz: - Sz: - So: - Zs: - Fe: - Cu: - Hs: - tejféle
Allergének				

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A					
			Magvas zsemle +	Korpás kenyér (tízó,uzs) +	Korpás kenyér (tízó,uzs) +
Tápanyag jellemzők			En: 98,0 kcal Tz: 0,3 g Sz: 16,8 g So: 0,6 g glutén, szezámmag, szója	En: 148,0 kcal Tz: 0,2 g Sz: 28,8 g So: 0,8 g glutén, szója	En: 148,0 kcal Tz: 0,2 g Sz: 28,8 g So: 0,8 g glutén, szója
Allergének					
Ebéd - A					
	Csurgatott tojás leves +	Lebbencs leves +	Friss-kapros zöldbab leves +	Reszelt tészta leves +	Alföldi gulyás leves +
Tápanyag jellemzők	En: 120,9 kcal Tz: 0,5 g Sz: 12,8 g So: 0,6 g	En: 118,5 kcal Tz: 0,3 g Sz: 17,1 g So: 1,3 g	En: 134,0 kcal Tz: 0,6 g Sz: 17,2 g So: 2,1 g	En: 113,0 kcal Tz: 0,4 g Sz: 16,5 g So: 1,6 g	En: 239,1 kcal Tz: 1,1 g Sz: 23,1 g So: 1,9 g
Allergének	Zs: 5,2 g Fe: 5,0 g Cu: 0,3 g Hs: - tojás, glutén, hal, szója, tejféle, zeller	Zs: 4,0 g Fe: 2,8 g Cu: 0,2 g Hs: 1,2 g glutén, tojás	Zs: 5,6 g Fe: 3,3 g Cu: 3,2 g Hs: 2,1 g tejféle, glutén	Zs: 3,7 g Fe: 3,7 g Cu: 1,9 g Hs: 1,2 g glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	Zs: 11,6 g Fe: 14,1 g Cu: 0,4 g Hs: 1,4 g tojás, glutén, zeller
	Sertés flekken +	Sült virsli +	Parajmártás +	Harcsa paprikás+	Morzás nudli+
Tápanyag jellemzők	En: 176,8 kcal Tz: 0,6 g Sz: 0,2 g So: 1,5 g	En: 215,8 kcal Tz: 6,5 g Sz: 1,3 g So: 1,3 g	En: 226,3 kcal Tz: 2,3 g Sz: 23,3 g So: 1,5 g	En: 226,1 kcal Tz: 2,6 g Sz: 2,5 g So: 1,8 g	En: 635,7 kcal Tz: 2,4 g Sz: 116,1 g So: 3,8 g
Allergének	Zs: 13,5 g Fe: 12,6 g Cu: 0,1 g Hs: 1,0 g	Zs: 20,2 g Fe: 7,2 g Cu: 0,3 g Hs: -	Zs: 11,5 g Fe: 7,0 g Cu: 2,0 g Hs: 1,4 g tejféle, glutén	Zs: 13,8 g Fe: 17,8 g Cu: 0,3 g Hs: 1,4 g hal, tejféle	Zs: 10,6 g Fe: 17,8 g Cu: 15,3 g Hs: 0,3 g glutén
	Hagymás tört burgonya +	Zöldborsó főzelék +	Főtt tojás +	Copfocska tészta +	Alma +
Tápanyag jellemzők	En: 285,5 kcal Tz: - Sz: 60,5 g So: 0,2 g	En: 321,6 kcal Tz: 1,5 g Sz: 49,6 g So: 1,7 g	En: 71,6 kcal Tz: - Sz: 0,3 g So: 0,1 g	En: 338,5 kcal Tz: 1,0 g Sz: 58,4 g So: 0,9 g	En: 46,6 kcal Tz: - Sz: 10,5 g So: 0,0 g
Allergének	Zs: 0,6 g Fe: 7,6 g Cu: - Hs: 0,2 g	Zs: 8,5 g Fe: 11,7 g Cu: 15,4 g Hs: 1,4 g glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	Zs: 5,0 g Fe: 5,7 g Cu: - Hs: - tojás	Zs: 6,6 g Fe: 11,2 g Cu: 3,6 g Hs: 0,8 g glutén, tojás	Zs: 0,6 g Fe: 0,6 g Cu: - Hs: -
	Káposzta saláta +	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+
Tápanyag jellemzők	En: 60,5 kcal Tz: - Sz: 13,6 g So: -	En: 91,3 kcal Tz: 0,1 g Sz: 18,6 g So: 0,4 g	En: 91,3 kcal Tz: 0,1 g Sz: 18,6 g So: 0,4 g	En: 91,3 kcal Tz: 0,1 g Sz: 18,6 g So: 0,4 g	En: 91,3 kcal Tz: 0,1 g Sz: 18,6 g So: 0,4 g
Allergének	Zs: 0,1 g Fe: 1,0 g Cu: 9,8 g Hs: -	Zs: 0,3 g Fe: 2,8 g Cu: 0,1 g Hs: - glutén, szója	Zs: 0,3 g Fe: 2,8 g Cu: 0,1 g Hs: - glutén, szója	Zs: 0,3 g Fe: 2,8 g Cu: 0,1 g Hs: - glutén, szója	Zs: 0,3 g Fe: 2,8 g Cu: 0,1 g Hs: - glutén, szója
	Kenyér félbarna E+				
Tápanyag jellemzők	En: 91,3 kcal Tz: 0,1 g Sz: 18,6 g So: 0,4 g				
Allergének	Zs: 0,3 g Fe: 2,8 g Cu: 0,1 g Hs: - glutén, szója				
Uzsonna - A					



Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek		
Uzsonna - A										
Zala felvágott +		Kockasajt +		Túró rudi +		Ívólé 100%-os /alma/ +		Sajtos rúd +		
Tápanyag jellemzők	En: 43,8 kcal Tz: 1,5 g Sz: 0,3 g So: 0,2 g	Zs: 3,6 g Fe: 2,5 g Cu: 0,0 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: 107,4 kcal Tz: 5,4 g Sz: 11,7 g So: 0,0 g	Zs: 5,4 g Fe: 3,0 g Cu: 11,0 g Hs: -	En: 101,2 kcal Tz: 0,2 g Sz: 24,9 g So: 0,0 g	Zs: 0,2 g Fe: 0,2 g Cu: 23,8 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	szója		tejféle		tejféle				glutén, tejféle, tojás	
Margarin +		Kifli +				Vajaspogácsa +				
Tápanyag jellemzők	En: 83,7 kcal Tz: 4,5 g Sz: 0,1 g So: 0,0 g	Zs: 9,4 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: 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: -		
Allergének	tejféle		glutén, tejféle				glutén, tejféle, tojás			
Graham 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: -								
Allergének	glutén									
Retek hónapos +										
Tápanyag jellemzők	En: 4,5 kcal Tz: - Sz: 0,7 g So: -	Zs: 0,0 g Fe: 0,4 g Cu: - Hs: -								
Allergének										
Vacsora - A										
Olasz felvágott +		Carbonara szósz+		Felvágott májusi csemege+		Rántott sajt (m)+				
Tápanyag jellemzők	En: 58,0 kcal Tz: 2,0 g Sz: 0,5 g So: 0,2 g	Zs: 4,9 g Fe: 2,9 g Cu: 0,0 g Hs: -	En: 177,1 kcal Tz: 2,2 g Sz: 10,6 g So: 1,2 g	Zs: 11,0 g Fe: 8,1 g Cu: 6,9 g Hs: -	En: 40,9 kcal Tz: 3,3 g Sz: 0,8 g So: 0,5 g	Zs: 3,3 g Fe: 1,9 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 263,0 kcal Tz: 1,0 g Sz: 22,4 g So: 1,0 g	Zs: 19,0 g Fe: 8,8 g Cu: - Hs: -		
Allergének	szója		szója, tejféle, glutén, hal, tojás, zeller		glutén, szója		glutén, tejféle, tojás			
Sajtkrém +		Spagetti+		Margarin +		Párolt rizs +				
Tápanyag jellemzők	En: 38,2 kcal Tz: 1,9 g Sz: 1,2 g So: 0,2 g	Zs: 107,9 g Fe: 1,7 g Cu: 1,0 g Hs: -	En: 372,1 kcal Tz: 0,3 g Sz: 73,0 g So: 0,3 g	Zs: 2,6 g Fe: 14,0 g Cu: 4,5 g Hs: 0,2 g	En: 83,7 kcal Tz: 4,5 g Sz: 0,1 g So: 0,0 g	Zs: 9,4 g Fe: 0,1 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 338,6 kcal Tz: 0,9 g Sz: 62,6 g So: 0,8 g	Zs: 6,8 g Fe: 6,7 g Cu: 0,1 g Hs: 0,6 g		
Allergének	tejféle		glutén, tojás		tejféle		glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller			



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 16. hét (2026.04.13. - 2026.04.19.)

Iskola

Korcsoport: 7 - 10 év

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

2026.03.24. 15:53

4. / 4. oldal

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Vacsora - A	Kenyér félbarna R,V+		Kenyér félbarna R,V+	Tartármártás +	
Tápanyag jellemzők	En: 182,6 kcal Zs: 0,6 g Tz: 0,2 g Fe: 5,6 g Sz: 37,1 g Cu: 0,1 g So: 0,9 g Hs: -		En: 182,6 kcal Zs: 0,6 g Tz: 0,2 g Fe: 5,6 g Sz: 37,1 g Cu: 0,1 g So: 0,9 g Hs: -		En: 166,0 kcal Zs: 15,4 g Tz: 0,8 g Fe: 1,7 g Sz: 4,2 g Cu: 2,1 g So: 0,2 g Hs: -
Allergének	glutén, szója		glutén, szója		tejféle, mustár, tojás
SEnergia-A	2082,5kcal	2403,4kcal	1704,79kcal	2636,36kcal	1944,05kcal

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