



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
-------	------	--------	-----------	--------

Reggeli - A

Tea +					Tea +					Kakaó +					Tea +					Tea +																													
Tápanyag jellemzők		En: 53,5 kcal	Zs: 0,0 g	Tz: -	Fe: 0,0 g	Sz: 13,2 g	Cu: 12,8 g	So: -	Hs: -	Tápanyag jellemzők		En: 53,5 kcal	Zs: 0,0 g	Tz: -	Fe: 0,0 g	Sz: 13,2 g	Cu: 12,8 g	So: -	Hs: -	Tápanyag jellemzők		En: 187,4 kcal	Zs: 6,5 g	Tz: -	Fe: 8,3 g	Sz: 23,0 g	Cu: 22,4 g	So: -	Hs: -	Tápanyag jellemzők		En: 53,5 kcal	Zs: 0,0 g	Tz: -	Fe: 0,0 g	Sz: 13,2 g	Cu: 12,8 g	So: -	Hs: -										
Allergének										Allergének		glutén, tejszéle								Allergének										Allergének																			
Szeletelt gouda sajt+										Kenőmájas +										Zala felvágott +										Szalámi (Túrista) +										Lángos +									
Tápanyag jellemzők		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: -	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: -	Tápanyag jellemzők		En: 43,8 kcal	Zs: 3,6 g	Tz: 1,5 g	Fe: 2,5 g	Sz: 0,3 g	Cu: 0,0 g	So: 0,2 g	Hs: -	Tápanyag jellemzők		En: 75,5 kcal	Zs: 6,9 g	Tz: 2,9 g	Fe: 2,8 g	Sz: 0,7 g	Cu: 0,1 g	So: 0,6 g	Hs: -	Tápanyag jellemzők		En: 324,6 kcal	Zs: 6,3 g	Tz: 0,3 g	Fe: 9,4 g	Sz: 56,0 g	Cu: 0,1 g	So: -	Hs: -
Allergének		tejszéle								Allergének										Allergének		szója								Allergének										Allergének		glutén							
Vajkrém natúr +										Retek csomó +										Margarin +										Vaj +																			
Tápanyag jellemzők		En: 77,0 kcal	Zs: 8,6 g	Tz: 3,7 g	Fe: 0,1 g	Sz: 0,1 g	Cu: -	So: 0,1 g	Hs: -	Tápanyag jellemzők		En: 4,5 kcal	Zs: 0,0 g	Tz: -	Fe: 0,4 g	Sz: 0,7 g	Cu: -	So: -	Hs: -	Tápanyag jellemzők		En: 83,7 kcal	Zs: 9,4 g	Tz: 4,5 g	Fe: 0,1 g	Sz: 0,1 g	Cu: 0,1 g	So: 0,0 g	Hs: -	Tápanyag jellemzők		En: 119,4 kcal	Zs: 13,1 g	Tz: 9,3 g	Fe: 0,2 g	Sz: 0,2 g	Cu: 0,1 g	So: -	Hs: -										
Allergének		tejszéle								Allergének										Allergének		tejszéle								Allergének		tejszéle																	
Kenyér félbarna R,V+										Kenyér félbarna R,V+										Korpás kenyér (reggeli, vacsora) + Graham kenyér R,V+																													
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: -	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: -	Tápanyag jellemzők		En: 172,7 kcal	Zs: 0,7 g	Tz: 0,3 g	Fe: 5,5 g	Sz: 33,6 g	Cu: 0,3 g	So: 0,9 g	Hs: -	Tápanyag jellemzők		En: 113,2 kcal	Zs: 0,8 g	Tz: 0,8 g	Fe: 4,0 g	Sz: 19,7 g	Cu: 0,1 g	So: 0,7 g	Hs: -										
Allergének		glutén, szója								Allergének		glutén, szója								Allergének		glutén, szója								Allergének		glutén																	

Tízórai - A

Tej +				Kakaó +				Tej +				Tej +				Tea +																																												
Tápanyag jellemzők	En:	136,4 kcal	Zs: 6,2 g	Tz:	-	Fe: 7,5 g	Sz:	11,7 g	Cu: 11,7 g	So:	-	Hs: -	En:	136,4 kcal	Zs: 6,2 g	Tz:	-	Fe: 7,5 g	Sz:	11,7 g	Cu: 11,7 g	So:	-	Hs: -	En:	53,5 kcal	Zs: 0,0 g	Tz:	-	Fe: 0,0 g	Sz:	13,2 g	Cu: 12,8 g	So:	-	Hs: -																								
Allergének	tejféle				glutén, tejféle				tejféle				tejféle				tejféle																																											
Búzacsírás diákrúd +				Sonka felvágott +				Parizer krém +				Kakaós kalács				Tojáskrém +																																												
Tápanyag jellemzők	En:	126,6 kcal	Zs: 1,1 g	Tz:	0,6 g	Fe: 4,5 g	Sz:	23,5 g	Cu: 0,4 g	So:	0,8 g	Hs: -	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: -	En:	91,2 kcal	Zs: 9,4 g	Tz:	4,2 g	Fe: 1,7 g	Sz:	0,1 g	Cu: 0,1 g	So:	0,3 g	Hs: -	En:	-	Zs: -	Tz:	-	Fe: -	Sz:	-	Cu: -	So:	-	Hs: -	En:	107,3 kcal	Zs: 10,5 g	Tz:	3,7 g	Fe: 2,9 g	Sz:	0,5 g	Cu: 0,2 g	So:	0,1 g	Hs: -
Allergének	glutén, tejféle				szója				glutén, tejféle				glutén				tojás, mustár, tejféle																																											

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A				
	Graham kenyér T,U+	Graham kenyér T,U+		Kukoricás kenyér +
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: -	En: 141,4 kcal Tz: 1,0 g Sz: 24,6 g So: 0,9 g	Zs: 0,6 g Fe: 4,6 g Cu: 0,2 g Hs: -
Allergének	glutén	glutén		glutén
	Uborka +			
Tápanyag jellemzők	En: 2,4 kcal Tz: - Sz: 0,3 g So: -	Zs: 0,0 g Fe: 0,2 g Cu: - Hs: -		
Allergének				
Ebéd - A				
	Csontleves gazdagon +	Pirított tészta leves +	Paradicsom leves betűtéstával +	Brokkoli krémleves +
Tápanyag jellemzők	En: 90,5 kcal Tz: 0,2 g Sz: 11,7 g So: 1,4 g	Zs: 3,3 g Fe: 2,9 g Cu: 0,1 g Hs: 1,2 g	En: 123,5 kcal Tz: 0,6 g Sz: 16,6 g So: 2,3 g	Zs: 4,4 g Fe: 3,7 g Cu: 0,5 g Hs: 1,4 g
Allergének	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller		
	Bolognai +	Rakott káposzta +	Sült csirkecomb +	Levesgyöngy +
Tápanyag jellemzők	En: 294,6 kcal Tz: 1,5 g Sz: 5,9 g So: 2,2 g	Zs: 24,3 g Fe: 11,3 g Cu: 3,2 g Hs: 1,9 g	En: 469,3 kcal Tz: 0,9 g Sz: 37,7 g So: 1,6 g	Zs: 27,0 g Fe: 16,8 g Cu: 0,2 g Hs: 1,4 g
Allergének	glutén	tejféle		
	Spagetti+	Kenyer félbarna E+	Petrezselymes burgonya +	Zöldséges, húsos rakott penne +
Tápanyag jellemzők	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: 91,3 kcal Tz: 0,1 g Sz: 18,6 g So: 0,4 g	Zs: 0,3 g Fe: 2,8 g Cu: 0,1 g Hs: -
Allergének	glutén, tojás	glutén, szója		
	Sajt korona +		Vitamin saláta +	Kenyer félbarna E+
Tápanyag jellemzők	En: 62,0 kcal Tz: 3,0 g Sz: 0,2 g So: 0,3 g	Zs: 4,6 g Fe: 5,2 g Cu: 0,2 g Hs: -	En: 86,3 kcal Tz: - Sz: 18,7 g So: -	Zs: 0,2 g Fe: 2,1 g Cu: 11,8 g Hs: -
Allergének	tejféle		zeller	
				Kenyer félbarna E+
				En: 91,3 kcal Tz: 0,1 g Sz: 18,6 g So: 0,4 g
				Zs: 0,3 g Fe: 2,8 g Cu: 0,1 g Hs: -
				glutén, szója

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A	Kenyér félbarna E+		Kenyér félbarna E+		
Tápanyag jellemzők	En: 91,3 kcal Zs: 0,3 g Tz: 0,1 g Fe: 2,8 g Sz: 18,6 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: -		En: 91,3 kcal Zs: 0,3 g Tz: 0,1 g Fe: 2,8 g Sz: 18,6 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: -		
Allergének	glutén, szója		glutén, szója		
Uzsonna - A	Mediterrán túrókrém +		Kefír +	Puding poharas +	Kenőmájás +
Tápanyag jellemzők	En: 76,5 kcal Zs: 5,7 g Tz: 2,5 g Fe: 4,6 g Sz: 1,9 g Cu: 1,2 g So: 0,1 g Hs: -		En: 82,5 kcal Zs: 4,5 g Tz: 3,0 g Fe: 4,7 g Sz: 5,8 g Cu: 4,2 g So: 0,1 g Hs: -	En: 110,0 kcal Zs: 2,0 g Tz: 1,4 g Fe: 2,4 g Sz: 20,6 g Cu: 13,9 g So: 0,1 g Hs: -	En: 81,3 kcal Zs: 6,9 g Tz: - Fe: 4,0 g Sz: 0,1 g Cu: - So: 0,7 g Hs: -
Allergének	tejféle		tejféle	tejféle	
	Kenyér félbarna R,V+		Szundi +	Kenyér félbarna T,U+	
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: 147,9 kcal Zs: 1,4 g Tz: 0,7 g Fe: 4,5 g Sz: 29,1 g Cu: 1,3 g So: 0,3 g Hs: -	En: 203,4 kcal Zs: 0,6 g Tz: 0,2 g Fe: 6,2 g Sz: 41,3 g Cu: 0,2 g So: 1,0 g Hs: -	
Allergének	glutén, szója		glutén, szeszámag, tejféle	glutén, szója	
Vacsora - A	Sonkakrém (sertés)+		Lapcsánka +	Felvágott bécsi +	Barbecue csirkeszárny +
Tápanyag jellemzők	En: 79,0 kcal Zs: 7,8 g Tz: 3,6 g Fe: 2,2 g Sz: 0,3 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: -		En: 265,6 kcal Zs: 4,5 g Tz: 0,1 g Fe: 9,0 g Sz: 45,5 g Cu: 0,1 g So: 0,1 g Hs: -	En: 57,5 kcal Zs: 5,2 g Tz: 2,1 g Fe: 2,4 g Sz: 0,3 g Cu: 0,0 g So: 0,4 g Hs: -	En: 326,2 kcal Zs: 23,3 g Tz: 5,4 g Fe: 23,4 g Sz: 5,3 g Cu: 2,1 g So: 3,4 g Hs: 1,4 g
Allergének	tejféle, szója		tojás, glutén	szója, tejféle	glutén, tojás, zeller, mustár, szója, tejféle
	mini vaj		Fokhagymás tejföl +	Margarin +	Rizi-bizi +
Tápanyag jellemzők	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: -		En: 73,8 kcal Zs: 6,0 g Tz: - Fe: 1,9 g Sz: 2,4 g Cu: 0,0 g So: - Hs: -	En: 83,7 kcal Zs: 9,4 g Tz: 4,5 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,0 g Hs: -	En: 481,7 kcal Zs: 11,6 g Tz: 1,5 g Fe: 12,5 g Sz: 82,0 g Cu: 0,1 g So: 1,1 g Hs: 1,0 g
Allergének			tejféle	tejféle	zeller
	Kenyér félbarna R,V+		Kenyér félbarna R,V+		
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: -		
Allergének	glutén, szója		glutén, szója		



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 17. hét (2026.04.20. - 2026.04.26.)

Iskola

Korcsoport: 7 - 10 év

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

2026.03.24. 15:54

4. / 4. oldal

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
SEnergia-A2066,35kcal	1930,07kcal	2167,44kcal	2388,25kcal	1891,62kcal

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