



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

Reggeli - A

Tej +

Tápanyag	En: 136,4 kcal	Zs: 6,2 g
jellemzők	Tz: -	Fe: 7,5 g
	Sz: 11,7 g	Cu: 11,7 g
	So: -	Hs: -
Allergének	tejféle	

Tea +

En: 53,5 kcal	Zs: 0,0 g
Tz: -	Fe: 0,0 g
Sz: 13,2 g	Cu: 12,8 g
So: -	Hs: -

Kakaó +

En: 187,4 kcal	Zs: 6,5 g
Tz: -	Fe: 8,3 g
Sz: 23,0 g	Cu: 22,4 g
So: -	Hs: -
glutén, tejféle	

Tea +

En: 53,5 kcal	Zs: 0,0 g
Tz: -	Fe: 0,0 g
Sz: 13,2 g	Cu: 12,8 g
So: -	Hs: -

Felvágott csirke sonka +

Tápanyag	En: 23,0 kcal	Zs: 1,0 g
jellemzők	Tz: 0,9 g	Fe: 2,9 g
	Sz: 0,4 g	Cu: 0,2 g
	So: 0,7 g	Hs: -
Allergének	szója	

Jam mini +

En: 62,2 kcal	Zs: -
Tz: -	Fe: 0,1 g
Sz: 17,8 g	Cu: -
So: -	Hs: -

Diákcsemege +

En: 96,8 kcal	Zs: 8,7 g
Tz: 3,6 g	Fe: 4,5 g
Sz: 0,1 g	Cu: 0,0 g
So: 0,3 g	Hs: -

Párizsi felvágott (sertés) +

En: 41,0 kcal	Zs: 3,4 g
Tz: 1,3 g	Fe: 2,2 g
Sz: 0,0 g	Cu: 0,0 g
So: 0,4 g	Hs: -

Margarin +

Tápanyag	En: 83,7 kcal	Zs: 9,4 g
jellemzők	Tz: 4,5 g	Fe: 0,1 g
	Sz: 0,1 g	Cu: 0,1 g
	So: 0,0 g	Hs: -
Allergének	tejféle	

Vaj +

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: -
tejféle	

Kifli +

En: 138,4 kcal	Zs: 1,3 g
Tz: 0,7 g	Fe: 4,0 g
Sz: 26,5 g	Cu: 1,1 g
So: 0,6 g	Hs: -
glutén, tejféle	

Vajkrém natúr +

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: -
tejféle	

Kenyér félbarna R,V+

Tápanyag	En: 182,6 kcal	Zs: 0,6 g
jellemzők	Tz: 0,2 g	Fe: 5,6 g
	Sz: 37,1 g	Cu: 0,1 g
	So: 0,9 g	Hs: -
Allergének	glutén, szója	

Kenyér félbarna R,V+

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: -
glutén, szója	

Retek kg-os +

En: 8,9 kcal	Zs: 0,2 g
Tz: -	Fe: 0,8 g
Sz: 1,0 g	Cu: -
So: -	Hs: -

Kenyér félbarna R,V+

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: -
glutén, szója	

Tízórai - A

Tea +

Tápanyag	En: 53,5 kcal	Zs: 0,0 g
jellemzők	Tz: -	Fe: 0,0 g
	Sz: 13,2 g	Cu: 12,8 g
	So: -	Hs: -
Allergének		

Tejeskávé +

En: 180,4 kcal	Zs: 6,2 g
Tz: -	Fe: 7,5 g
Sz: 22,7 g	Cu: 22,4 g
So: -	Hs: -
glutén, tejféle	

Tea +

En: 53,5 kcal	Zs: 0,0 g
Tz: -	Fe: 0,0 g
Sz: 13,2 g	Cu: 12,8 g
So: -	Hs: -

Tej +

En: 136,4 kcal	Zs: 6,2 g
Tz: -	Fe: 7,5 g
Sz: 11,7 g	Cu: 11,7 g
So: -	Hs: -
tejféle	

Sajt anikó +

Tápanyag	En: 94,2 kcal	Zs: 7,8 g
jellemzők	Tz: 5,1 g	Fe: 5,7 g
	Sz: 0,3 g	Cu: 0,3 g
	So: 0,6 g	Hs: -
Allergének	tejféle	

Korpás kifli +

En: 141,1 kcal	Zs: 3,7 g
Tz: -	Fe: 5,3 g
Sz: 22,4 g	Cu: -
So: -	Hs: -
glutén, tejféle	

Halpástétom +

En: 218,3 kcal	Zs: 67,3 g
Tz: 1,1 g	Fe: 13,1 g
Sz: 1,2 g	Cu: 0,7 g
So: 0,2 g	Hs: -
tojás, mustár, tejféle, hal	

Tönkölybúzas pogácsa +

En: 173,2 kcal	Zs: 7,5 g
Tz: 3,8 g	Fe: 3,8 g
Sz: 22,0 g	Cu: 0,1 g
So: 1,1 g	Hs: -
glutén, szója, tejféle	

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A					
	Kenyér félbarna T,U+		Magvas kenyér T,U +		
Tápanyag jellemzők	En: 203,4 kcal Tz: 0,2 g Sz: 41,3 g So: 1,0 g	Zs: 0,6 g Fe: 6,2 g Cu: 0,2 g Hs: -	En: 150,1 kcal Tz: 0,2 g Sz: 29,4 g So: 1,2 g		
Allergének	glutén, szója		glutén, szeszámmag, szója		
Ebéd - A					
	Tárkonyos zöldségleves +	Húsleves cérnametéltel+	Zöldborsó leves eperlevéllel+	Tejszínes karalábéleves vajasgaluskával+	
Tápanyag jellemzők	En: 59,1 kcal Tz: 0,2 g Sz: 6,3 g So: 1,6 g	Zs: 3,0 g Fe: 1,5 g Cu: 0,8 g Hs: 1,2 g	En: 131,9 kcal Tz: 0,3 g Sz: 17,1 g So: 2,0 g		En: 100,0 kcal Tz: 2,4 g Sz: 8,9 g So: 1,0 g
Allergének	zeller	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller		tojás, tejféle, glutén
	Töltött sertés java+	Rántott csirkemellfilé+	Lasagne +	Sült Gyulai kolbász +	
Tápanyag jellemzők	En: 233,0 kcal Tz: 0,7 g Sz: 16,4 g So: 2,0 g	Zs: 10,8 g Fe: 15,9 g Cu: 0,1 g Hs: 1,2 g	En: 1110,7 kcal Tz: 8,1 g Sz: 121,9 g So: 1,1 g		En: 275,6 kcal Tz: 7,2 g Sz: 1,0 g So: 1,7 g
Allergének	tojás, glutén, szója	tojás, glutén	tejféle, glutén		
	Párolt rizs +	Burgonyapüré +	Kenyér félbarna E+	Hagymás tört burgonya +	
Tápanyag jellemzők	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	En: 91,3 kcal Tz: 0,1 g Sz: 18,6 g So: 0,4 g		En: 285,5 kcal Tz: - Sz: 60,5 g So: 0,2 g
Allergének	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	tejféle	glutén, szója		
	Alma befőtt +	Csemege uborka +	Párolt káposzta 1/2 +		
Tápanyag jellemzők	En: 43,5 kcal Tz: 0,1 g Sz: 9,4 g So: 0,1 g	Zs: 0,3 g Fe: 0,3 g Cu: 7,6 g Hs: -	En: 30,0 kcal Tz: - Sz: 6,4 g So: -		
Allergének					
	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+		
Tápanyag jellemzők	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: -	En: 91,3 kcal Tz: 0,1 g Sz: 18,6 g So: 0,4 g		
Allergének	glutén, szója	glutén, szója	glutén, szója		
Uzsonna - A					

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Uzsonna - A				
Párizsi felvágott (sertés) + Tápanyag jellemzők En: 41,0 kcal Zs: 3,4 g Tz: 1,3 g Fe: 2,2 g Sz: 0,0 g Cu: 0,0 g So: 0,4 g Hs: - Allergének	Sajtkrém + Tápanyag jellemzők En: 38,2 kcal Zs: 107,9 g Tz: 1,9 g Fe: 1,7 g Sz: 1,2 g Cu: 1,0 g So: 0,2 g Hs: - tejféle	Túró rudi + Tápanyag jellemzők En: 107,4 kcal Zs: 5,4 g Tz: 5,4 g Fe: 3,0 g Sz: 11,7 g Cu: 11,0 g So: 0,0 g Hs: - tejféle	Zala krém + Tápanyag jellemzők En: 93,2 kcal Zs: 9,6 g Tz: 4,3 g Fe: 1,8 g Sz: 0,3 g Cu: 0,1 g So: 0,1 g Hs: - tejféle, szója	
Margarin ráma joghurtos+ Tápanyag jellemzők En: 47,3 kcal Zs: 5,3 g Tz: 1,4 g Fe: 0,1 g Sz: 0,2 g Cu: 0,1 g So: 0,1 g Hs: - tejféle	Retek kg-os + Tápanyag jellemzők En: 8,9 kcal Zs: 0,2 g Tz: - Fe: 0,8 g Sz: 1,0 g Cu: - So: - Hs: -		Zöldpaprika kg + Tápanyag jellemzők En: 4,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,6 g Cu: - So: - Hs: -	
Korpás kenyér (tizó,uzs) + Tápanyag jellemzők En: 148,0 kcal Zs: 0,6 g Tz: 0,2 g Fe: 4,7 g Sz: 28,8 g Cu: 0,2 g So: 0,8 g Hs: - glutén, szója	Graham kenyér T,U+ Tápanyag jellemzők En: 141,4 kcal Zs: 1,0 g Tz: 1,0 g Fe: 5,0 g Sz: 24,6 g Cu: 0,1 g So: 0,9 g Hs: - glutén		Kukoricás kenyér + Tápanyag jellemzők En: 163,4 kcal Zs: 0,6 g Tz: 0,6 g Fe: 4,6 g Sz: 28,0 g Cu: 0,2 g So: 0,8 g Hs: - glutén	
Vacsora - A				
Sajtkrém + Tápanyag jellemzők En: 38,2 kcal Zs: 107,9 g Tz: 1,9 g Fe: 1,7 g Sz: 1,2 g Cu: 1,0 g So: 0,2 g Hs: - tejféle	Slambuc + Tápanyag jellemzők En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: -	Felvágott marha párizsi + Tápanyag jellemzők En: 42,8 kcal Zs: 3,6 g Tz: 1,4 g Fe: 2,3 g Sz: 0,0 g Cu: 0,0 g So: 0,4 g Hs: -		
Zsemle + Tápanyag jellemzők En: 133,8 kcal Zs: 1,0 g Tz: 0,5 g Fe: 3,8 g Sz: 26,0 g Cu: 0,5 g So: 0,8 g Hs: - glutén	Csemege uborka + Tápanyag jellemzők En: 29,4 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,5 g Sz: 1,1 g Cu: 0,4 g So: 0,5 g Hs: -	Vajkrém natúr + 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: - tejféle		
Tápanyag jellemzők Allergének		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: - glutén, szója		



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 18. hét (2026.04.27. - 2026.05.03.)

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
-------	------	--------	-----------	--------

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