

Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek				Szombat				Vasárnap			
Reggeli - A																											
Tea +				Tea +				Tea +				Kakaó +				Tejeskávé +				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: -				En: 53,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 13,2 g Cu: 12,8 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: -				En: 187,4 kcal Zs: 6,5 g Tz: - Fe: 8,3 g Sz: 23,0 g Cu: 22,4 g So: - Hs: -				En: 180,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 22,7 g Cu: 22,4 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												glutén, tejféle				tejféle, glutén											
Diákcsemege +				Bundás kenyér +				Sonkakrém (csirke)+				Margarin +				Párizsi felvágtt (baromfi) +				Lángos +							
Tápanyag jellemzők				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: -				En: 280,4 kcal Zs: 11,3 g Tz: 0,2 g Fe: 10,2 g Sz: 32,0 g Cu: 0,1 g So: 0,8 g Hs: -				En: 78,9 kcal Zs: 7,7 g Tz: 4,0 g Fe: 2,3 g Sz: 0,3 g Cu: 0,2 g So: 0,5 g 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: 44,5 kcal Zs: 3,7 g Tz: - Fe: 2,4 g Sz: 12,1 g Cu: - So: - Hs: -				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				glutén, szója, tojás				szója, tejféle				tejféle								glutén							
Margarin olivás +								Kenyer félbarna R,V+				Kalács (reggeli)+				Bécsi perec +											
Tápanyag jellemzők				En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - 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: 157,6 kcal Zs: 3,1 g Tz: 1,6 g Fe: 4,0 g Sz: 27,5 g Cu: 3,8 g So: 0,4 g Hs: -				En: 283,8 kcal Zs: 5,7 g Tz: 2,9 g Fe: 7,1 g Sz: 49,5 g Cu: 6,8 g So: 0,7 g Hs: -											
Allergének								glutén, szója				glutén, tejféle, tojás				glutén, tejféle, tojás											
Kenyer félbarna R,V+								Retek hónapos +																			
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: 4,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 0,7 g Cu: - So: - Hs: -																			
Allergének				glutén, szója																							
Tízórai - A																											
Ívólé 100%-os /alma/ +				Tej +				Vaníliás tej +				Tea +				Kakaó +				Tej +							
Tápanyag jellemzők				En: 101,2 kcal Zs: 0,2 g Tz: 0,2 g Fe: 0,2 g Sz: 24,9 g Cu: 23,8 g So: 0,0 g 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: 192,0 kcal Zs: 6,4 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 24,9 g Cu: 22,4 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: -				En: 187,4 kcal Zs: 6,5 g Tz: - Fe: 8,3 g Sz: 23,0 g Cu: 22,4 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: -			
Allergének				tejféle				tejféle								glutén, tejféle				tejféle							
Sajtos rúd +				Kalács (tízórai)+				Vajaspogácsa +				Kenőmájas (gyulai) +				Bécsi perec +				Briós +							
Tápanyag jellemzők				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: -				En: 157,6 kcal Zs: 3,1 g Tz: 1,6 g Fe: 4,0 g Sz: 27,5 g Cu: 3,8 g So: 0,4 g Hs: -				En: 180,9 kcal Zs: 8,0 g Tz: 4,3 g Fe: 3,5 g Sz: 22,5 g Cu: 0,8 g So: 1,3 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: -				En: 283,8 kcal Zs: 5,7 g Tz: 2,9 g Fe: 7,1 g Sz: 49,5 g Cu: 6,8 g So: 0,7 g Hs: -				En: 186,3 kcal Zs: 3,6 g Tz: 1,9 g Fe: 4,6 g Sz: 32,4 g Cu: 5,2 g So: 0,5 g Hs: -			
Allergének				glutén, tejféle, tojás				glutén, tejféle, tojás				glutén, tejféle, tojás				glutén, tejféle, tojás				glutén, tejféle, tojás							

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Tízórai - A						

			Kenyér félbarna T,U+			
Tápanyag jellemzők			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			

Ebéd - A

Pírtott tészta leves +	Fahéjas alma leves +	Zöldborsó leves eperlevéllel+	Húsleves cérnametéltel+	Lencsegulyás füstölt hússal+	Zellerkrém leves +
------------------------	----------------------	-------------------------------	-------------------------	------------------------------	--------------------

Tápanyag jellemzők	En: 123,5 kcal Zs: 4,4 g Tz: 0,6 g Fe: 3,7 g Sz: 16,6 g Cu: 0,5 g So: 2,3 g Hs: 1,4 g	En: 192,7 kcal Zs: 3,7 g Tz: 0,9 g Fe: 2,2 g Sz: 37,9 g Cu: 23,6 g So: 0,0 g Hs: -	En: 131,9 kcal Zs: 4,5 g Tz: 0,3 g Fe: 5,8 g Sz: 17,1 g Cu: 2,7 g So: 2,0 g Hs: 1,4 g	En: 88,6 kcal Zs: 3,4 g Tz: 0,2 g Fe: 2,9 g Sz: 11,2 g Cu: 0,1 g So: 1,1 g Hs: 0,8 g	En: 259,8 kcal Zs: 9,3 g Tz: 1,6 g Fe: 19,0 g Sz: 29,0 g Cu: 0,2 g So: 2,5 g Hs: 1,2 g	En: 135,8 kcal Zs: 6,6 g Tz: 2,4 g Fe: 4,1 g Sz: 14,4 g Cu: 2,1 g So: 1,6 g Hs: 1,2 g
Allergének	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	tejféle, glutén	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén	tejféle, zeller, glutén, tojás

Sült csirkecomb +	Sertés pörkölt +	Húsgombóc +	Rakott burgonya +	Hamis sacher szelet+	Bácskai rizseshús +
-------------------	------------------	-------------	-------------------	----------------------	---------------------

Tápanyag jellemzők	En: 246,3 kcal Zs: 17,4 g Tz: 4,2 g Fe: 20,6 g Sz: 1,7 g Cu: 0,9 g So: 2,7 g Hs: 1,4 g	En: 391,4 kcal Zs: 33,4 g Tz: 1,1 g Fe: 18,7 g Sz: 1,7 g Cu: 0,1 g So: 1,5 g Hs: 1,4 g	En: 189,2 kcal Zs: 11,7 g Tz: - Fe: 9,7 g Sz: 10,3 g Cu: - So: 1,1 g Hs: 1,1 g	En: 902,4 kcal Zs: 52,0 g Tz: 16,6 g Fe: 30,9 g Sz: 62,8 g Cu: - So: 3,3 g Hs: 1,2 g	En: 230,4 kcal Zs: 9,5 g Tz: 1,2 g Fe: 3,4 g Sz: 32,0 g Cu: 14,7 g So: 0,0 g Hs: -	En: 868,3 kcal Zs: 17,0 g Tz: 1,5 g Fe: 21,6 g Sz: 64,8 g Cu: 0,8 g So: 3,9 g Hs: 3,4 g
Allergének	glutén, tojás, zeller		tojás	tejféle, tojás	glutén, tojás	

Rizi-bizi +	Copfocska tészta +	Paradicsom mártás +	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	Csemege uborka +
-------------	--------------------	---------------------	--------------------	--------------------	------------------

Tápanyag jellemzők	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	En: 338,5 kcal Zs: 6,6 g Tz: 1,0 g Fe: 11,2 g Sz: 58,4 g Cu: 3,6 g So: 0,9 g Hs: 0,8 g	En: 301,6 kcal Zs: 5,5 g Tz: 0,8 g Fe: 6,1 g Sz: 55,2 g Cu: 32,3 g So: 2,3 g Hs: 2,2 g	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: -	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: -
Allergének	zeller	glutén, tojás	glutén	glutén, szója	glutén, szója	

Meggy befőtt +	Dinnye savanyú +	Kenyér félbarna E+	Őszibarack befőtt +	Kenyér félbarna E+
----------------	------------------	--------------------	---------------------	--------------------

Tápanyag jellemzők	En: 27,1 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 6,2 g Cu: - So: - Hs: -	En: 18,9 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 4,7 g Cu: - So: - 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: -	En: 40,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,3 g Sz: 10,9 g Cu: 9,9 g So: - 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

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

Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek				Szombat				Vasárnap												
Uzsonna - A																																				
Felvágott tavaszi +				Sajtkrém búzacsírás+				Tojáskrém +				Kockasajt +				Zala krém +				Kakaós csiga +																
Tápanyag jellemzők	En:	40,9	kcal	Zs:	3,3	g	En:	63,3	kcal	Zs:	154,4	g	En:	107,3	kcal	Zs:	10,5	g	En:	46,5	kcal	Zs:	3,5	g	En:	61,4	kcal	Zs:	6,0	g	En:	255,1	kcal	Zs:	10,4	g
	Tz:	3,3	g	Fe:	1,9	g	Tz:	2,7	g	Fe:	3,1	g	Tz:	3,7	g	Fe:	2,9	g	Tz:	2,3	g	Fe:	1,6	g	Tz:	1,8	g	Fe:	1,8	g	Tz:	5,5	g	Fe:	4,1	g
	Sz:	0,8	g	Cu:	0,1	g	Sz:	2,8	g	Cu:	1,4	g	Sz:	0,5	g	Cu:	0,2	g	Sz:	2,1	g	Cu:	1,2	g	Sz:	0,3	g	Cu:	0,1	g	Sz:	34,8	g	Cu:	14,4	g
	So:	0,5	g	Hs:	-		So:	0,3	g	Hs:	-		So:	0,1	g	Hs:	-		So:	0,2	g	Hs:	-		So:	0,2	g	Hs:	-		So:	0,5	g	Hs:	-	
Allergének glutén, szója				glutén, tejszínes				tojás, mustár, tejszínes				tejszínes				szója				glutén, tejszínes, tojás																
Vajkrém natúr +				Kenyér félbarna T,U+				Uborka +				Kifli +				Teljes kiörlésű kenyér T,U +																				
Tápanyag jellemzők	En:	77,0	kcal	Zs:	8,6	g	En:	203,4	kcal	Zs:	0,6	g	En:	2,4	kcal	Zs:	0,0	g	En:	138,4	kcal	Zs:	1,3	g	En:	136,4	kcal	Zs:	1,0	g	En:					
	Tz:	3,7	g	Fe:	0,1	g	Tz:	0,2	g	Fe:	6,2	g	Tz:	-		Fe:	0,2	g	Tz:	0,7	g	Fe:	4,0	g	Tz:	0,3	g	Fe:	4,8	g	Tz:					
	Sz:	0,1	g	Cu:	-		Sz:	41,3	g	Cu:	0,2	g	Sz:	0,3	g	Cu:	-		Sz:	26,5	g	Cu:	1,1	g	Sz:	23,7	g	Cu:	0,1	g	Sz:					
	So:	0,1	g	Hs:	-		So:	1,0	g	Hs:	-		So:	-		Hs:	-		So:	0,6	g	Hs:	-		So:	0,9	g	Hs:	-		So:					
Allergének tejszínes				glutén, szója								glutén, tejszínes				glutén																				
Kenyér félbarna T,U+								Magvas kenyér T,U +																												
Tápanyag jellemzők	En:	203,4	kcal	Zs:	0,6	g						En:	150,1	kcal	Zs:	0,8	g																			
	Tz:	0,2	g	Fe:	6,2	g						Tz:	0,2	g	Fe:	4,7	g																			
	Sz:	41,3	g	Cu:	0,2	g						Sz:	29,4	g	Cu:	0,1	g																			
	So:	1,0	g	Hs:	-							So:	1,2	g	Hs:	-																				
Allergének glutén, szója								glutén, szezámmag, szója																												
Vacsora - A																																				
Sajtkrém +				Tea +				Felvágott olasz +				Rizses hús+				Zala krém +																				
Tápanyag jellemzők	En:	38,2	kcal	Zs:	107,9	g	En:	53,5	kcal	Zs:	0,0	g	En:	63,0	kcal	Zs:	5,3	g	En:	937,0	kcal	Zs:	18,0	g	En:	61,4	kcal	Zs:	6,0	g	En:					
	Tz:	1,9	g	Fe:	1,7	g	Tz:	-		Fe:	0,0	g	Tz:	2,2	g	Fe:	3,2	g	Tz:	1,6	g	Fe:	24,0	g	Tz:	1,8	g	Fe:	1,8	g	Tz:					
	Sz:	1,2	g	Cu:	1,0	g	Sz:	13,2	g	Cu:	12,8	g	Sz:	0,5	g	Cu:	0,0	g	Sz:	64,3	g	Cu:	0,2	g	Sz:	0,3	g	Cu:	0,1	g	Sz:					
	So:	0,2	g	Hs:	-		So:	-		Hs:	-		So:	0,2	g	Hs:	-		So:	0,2	g	Hs:	-		So:	0,2	g	Hs:	-		So:					
Allergének tejszínes								szója				glutén, hal, szója, tejszínes, tojás, zeller				szója																				
Kenyér félbarna R,V+				Hot-dog +				Kenyér félbarna R,V+				Csemege sonkás szelet +				Teljes kiörlésű kenyér R,V +																				
Tápanyag jellemzők	En:	182,6	kcal	Zs:	0,6	g	En:	461,1	kcal	Zs:	20,0	g	En:	182,6	kcal	Zs:	0,6	g	En:	20,0	kcal	Zs:	0,8	g	En:	141,8	kcal	Zs:	1,0	g	En:					
	Tz:	0,2	g	Fe:	5,6	g	Tz:	8,1	g	Fe:	18,8	g	Tz:	0,2	g	Fe:	5,6	g	Tz:	0,3	g	Fe:	1,8	g	Tz:	0,3	g	Fe:	5,0	g	Tz:					
	Sz:	37,1	g	Cu:	0,1	g	Sz:	51,0	g	Cu:	2,9	g	Sz:	37,1	g	Cu:	0,1	g	Sz:	1,4	g	Cu:	0,1	g	Sz:	24,6	g	Cu:	0,1	g	Sz:					
	So:	0,9	g	Hs:	-		So:	1,6	g	Hs:	-		So:	0,9	g	Hs:	-		So:	0,5	g	Hs:	-		So:	0,9	g	Hs:	-		So:					
Allergének glutén, szója				glutén, tejszínes, szója, mustár				glutén, szója				szója				szója																				
Zöldhagyma +								Margarin +																												
Tápanyag jellemzők	En:	8,0	kcal	Zs:	0,0	g						En:	83,7	kcal	Zs:	9,4	g																			
	Tz:	-		Fe:	0,2	g						Tz:	4,5	g	Fe:	0,1	g																			
	Sz:	1,2	g	Cu:	-							Sz:	0,1	g	Cu:	0,1	g																			
	So:	-		Hs:	-							So:	0,0	g	Hs:	-																				
Allergének tejszínes								tejszínes																												



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula
Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 2. hét (2026.01.05. - 2026.01.11.)

Iskola

Korcsoport: 7 - 10 év

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

2025.12.13. 11:22

4. / 4. oldal

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
SEnergia-A	2143,93kcal	2441,99kcal	1995,42kcal	3031,7kcal	1962,33kcal	2080,6kcal	0kcal

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