



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 3. hét (2026.01.12. - 2026.01.18.)

Iskola

Korcsoport: 7 - 10 év

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

2025.12.13. 11:22

1. / 3. oldal

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

Reggeli - A

	Tea +				Kakaó +				Tejeskávé +				Tea +				Karamellás tej+													
Tápanyag jellemzők	En:	53,5	kcal	Zs:	0,0	g	En:	187,4	kcal	Zs:	6,5	g	En:	180,4	kcal	Zs:	6,2	g	En:	53,5	kcal	Zs:	0,0	g	En:	196,4	kcal	Zs:	6,2	g
	Tz:	-		Fe:	0,0	g	Tz:	-		Fe:	8,3	g	Tz:	-		Fe:	7,5	g	Tz:	-		Fe:	0,0	g	Tz:	-		Fe:	7,5	g
	Sz:	13,2	g	Cu:	12,8	g	Sz:	23,0	g	Cu:	22,4	g	Sz:	22,7	g	Cu:	22,4	g	Sz:	13,2	g	Cu:	12,8	g	Sz:	26,7	g	Cu:	26,4	g
	So:	-		Hs:	-		So:	-		Hs:	-		So:	-		Hs:	-		So:	-		Hs:	-		So:	-		Hs:	-	
Allergének							glutén, tejféle												tejféle											

	Körözött kész+				Főtt kolbász +				Olasz felvágott +				Lapka sajt +				Zala krém +			
Tápanyag jellemzők	En:	-	Zs:	-	En:	260,3 kcal	Zs:	21,8 g	En:	58,0 kcal	Zs:	4,9 g	En:	506,3 kcal	Zs:	41,3 g	En:	61,4 kcal	Zs:	6,0 g
	Tz:	-	Fe:	-	Tz:	8,9 g	Fe:	15,5 g	Tz:	2,0 g	Fe:	2,9 g	Tz:	22,5 g	Fe:	28,1 g	Tz:	1,8 g	Fe:	1,8 g
	Sz:	-	Cu:	-	Sz:	0,3 g	Cu:	-	Sz:	0,5 g	Cu:	0,0 g	Sz:	5,6 g	Cu:	1,9 g	Sz:	0,3 g	Cu:	0,1 g
	So:	-	Hs:	-	So:	1,9 g	Hs:	-	So:	0,2 g	Hs:	-	So:	1,9 g	Hs:	-	So:	0,2 g	Hs:	-
Allergének	tejféle				szója				szója				tejféle				szója			

	Zsemle +				Mustár +				Margarin +				Vaj +				Kenyér félbarna R,V+													
Tápanyag jellemzők	En:	133,8	kcal	Zs:	1,0	g	En:	22,0	kcal	Zs:	1,2	g	En:	83,7	kcal	Zs:	9,4	g	En:	119,4	kcal	Zs:	13,1	g	En:	182,6	kcal	Zs:	0,6	g
	Tz:	0,5	g	Fe:	3,8	g	Tz:	0,1	g	Fe:	1,0	g	Tz:	4,5	g	Fe:	0,1	g	Tz:	9,3	g	Fe:	0,2	g	Tz:	0,2	g	Fe:	5,6	g
	Sz:	26,0	g	Cu:	0,5	g	Sz:	1,8	g	Cu:	0,9	g	Sz:	0,1	g	Cu:	0,1	g	Sz:	0,2	g	Cu:	0,1	g	Sz:	37,1	g	Cu:	0,1	g
	So:	0,8	g	Hs:	-		So:	0,4	g	Hs:	-		So:	0,0	g	Hs:	-		So:	-		Hs:	-		So:	0,9	g	Hs:	-	
Allergének	glutén				mustár				tejféle				tejféle				glutén, szója													

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

Tízórai - A

Kefír +	Tea +	Tej +	Kakaó +	Tejeskávé +
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: 136,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 11,7 g Cu: 11,7 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: -
Allergének	tejféle	tejféle	glutén, tejféle	tejféle, glutén

Kifli +	Croissant +	Paníni +	Bríos +	Margarin +
Tápanyag jellemzők	En: 219,6 kcal Zs: 10,7 g Tz: 5,7 g Fe: 3,9 g Sz: 25,6 g Cu: 2,4 g So: 1,1 g Hs: -	En: 133,9 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: -	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: -	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: -
Allergének	glutén, tejféle	glutén	glutén, tejféle, tojás	tejféle

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A				

Tápanyag jellemzők	Korpás kenyér (tizó,uzs) +			
Allergének	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			

Ebéd - A

	Tarhonya leves +	Eperkrém leves +	Daragaluska leves +	Zöldség leves +	Palóc leves +
Tápanyag jellemzők	En: 129,2 kcal Zs: 4,2 g Tz: 0,4 g Fe: 3,2 g Sz: 18,9 g Cu: 0,5 g So: 2,0 g Hs: 1,2 g	En: 198,6 kcal Zs: 3,3 g Tz: 0,9 g Fe: 2,6 g Sz: 38,6 g Cu: 30,6 g So: 0,0 g Hs: -	En: 98,4 kcal Zs: 4,1 g Tz: 0,2 g Fe: 2,8 g Sz: 12,4 g Cu: 0,1 g So: 1,5 g Hs: 0,8 g	En: 65,8 kcal Zs: 3,7 g Tz: 0,3 g Fe: 2,4 g Sz: 5,6 g Cu: 0,1 g So: 1,4 g Hs: 1,2 g	En: 585,1 kcal Zs: 11,8 g Tz: 0,6 g Fe: 16,6 g Sz: 23,4 g Cu: 0,0 g So: 2,2 g Hs: 2,1 g
Allergének	glutén, tojás, zeller	tejféle, glutén	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén, tojás, zeller	tejféle, glutén
	Csirkecomb jóasszony módra +	Harcsa paprikás+	Vagdalt (sertés húsból)+	Székely káposzta +	Mákos guba+
Tápanyag jellemzők	En: 403,6 kcal Zs: 26,2 g Tz: 4,8 g Fe: 25,9 g Sz: 15,2 g Cu: 7,2 g So: 1,1 g Hs: -	En: 226,1 kcal Zs: 13,8 g Tz: 2,6 g Fe: 17,8 g Sz: 2,5 g Cu: 0,3 g So: 1,8 g Hs: 1,4 g	En: 203,3 kcal Zs: 12,3 g Tz: 0,1 g Fe: 10,4 g Sz: 11,1 g Cu: 0,1 g So: 1,4 g Hs: 1,2 g	En: 528,7 kcal Zs: 38,5 g Tz: 2,4 g Fe: 18,4 g Sz: 24,6 g Cu: 0,1 g So: 0,1 g Hs: -	En: 630,4 kcal Zs: 20,3 g Tz: 2,5 g Fe: 19,5 g Sz: 91,4 g Cu: 38,1 g So: 1,1 g Hs: -
Allergének	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	tejféle, hal	glutén, szója, tojás	tejféle, glutén	tejféle, glutén
	Zöldséges bulgur +	Copfocska tészta +	Szárazbab főzelék +	Kenyer félbarna E+	Vaníliás öntet +
Tápanyag jellemzők	En: 349,6 kcal Zs: 1,7 g Tz: 0,1 g Fe: 13,4 g Sz: 74,5 g Cu: 0,2 g So: 0,5 g Hs: -	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: 417,1 kcal Zs: 11,6 g Tz: 1,1 g Fe: 17,5 g Sz: 58,6 g Cu: 3,5 g So: 1,5 g Hs: 1,4 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: 133,8 kcal Zs: 3,8 g Tz: - Fe: 4,2 g Sz: 20,1 g Cu: 16,2 g So: - Hs: -
Allergének	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén, tojás	tejféle, glutén	glutén, szója	tejféle
	Kenyer félbarna E+	Kenyer félbarna E+	Kenyer félbarna E+	Kenyer félbarna E+	Kenyer 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: -	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: 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	glutén, szója	glutén, szója	glutén, szója

Uzsonna - A

	Zala krém +	Zöldfűszeres fetakrém+	Sertésmájkrém	Szalámikrém (diákcsem.) +	Fahéjas csiga +
Tápanyag jellemzők	En: 61,4 kcal Zs: 6,0 g Tz: 1,8 g Fe: 1,8 g Sz: 0,3 g Cu: 0,1 g So: 0,2 g Hs: -	En: 93,9 kcal Zs: 9,0 g Tz: 4,3 g Fe: 2,8 g Sz: 0,8 g Cu: 0,8 g So: 0,2 g Hs: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: -	En: 138,8 kcal Zs: 13,9 g Tz: 6,1 g Fe: 3,7 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,3 g Hs: -	En: 255,1 kcal Zs: 10,4 g Tz: 5,5 g Fe: 4,1 g Sz: 34,8 g Cu: 14,4 g So: 0,5 g Hs: -
Allergének	szója	tejféle		tejféle	glutén, tejféle, tojás



	Gyulakonyha Non-profit Kft. <u>5700 Gyula</u> Nürnbergi u. 8.	ÉTLAP 2026. 3. hét (2026.01.12. - 2026.01.18.) Iskola Korcsoport: 7 - 10 év	Közétkeztetési program [V: 4.2.1.23] © Info-Set Kft. 2025.12.13. 11:22 3. / 3. oldal
--	--	---	---

 Gyulakonyha Non-profit Kft. <u>5700 Gyula</u> Nürnbergi u. 8.	ÉT LAP 2026. 3. hét (2026.01.12. - 2026.01.18.) Iskola Korcsoport: 7 - 10 év	Közétkeztetési program [V: 4.2.1.23] © Info-Set Kft. 2025.12.13. 11:22 3. / 3. oldal

 Gyulakonyha Non-profit Kft. <u>5700 Gyula</u> Nürnbergi u. 8.	ÉT LAP 2026. 3. hét (2026.01.12. - 2026.01.18.) Iskola Korcsoport: 7 - 10 év	Közétkeztetési program [V: 4.2.1.23] © Info-Set Kft. 2025.12.13. 11:22 3. / 3. oldal

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

Uzsonna - A

	Graham kenyér T,U+	Kenyér félbarna T,U+	Kenyér félbarna T,U+	Kenyér félbarna T,U+
Tápanyag jellemzők	En: 141,4 kcal Zs: 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: 203,4 kcal Zs: 0,2 g Sz: 41,3 g So: 1,0 g	Zs: 0,6 g Fe: 6,2 g Cu: 0,2 g Hs: -
Allergének	glutén	glutén, szója	glutén, szója	glutén, szója

Vacsora - A

	Sonkakrém (sertés)+	Slambuc +	Csülök sonka +	Péklángos +
Tápanyag	En: 79,0 kcal	En: -	En: 32,9 kcal	En: 382,8 kcal
jellemzők	Zs: 7,8 g	Zs: -	Zs: 1,6 g	Zs: 21,9 g
	Tz: 3,6 g	Tz: -	Tz: 0,7 g	Tz: 2,2 g
	Sz: 0,3 g	Sz: -	Sz: 0,5 g	Sz: 31,4 g
	Fé: 2,2 g	Fé: -	Fé: 4,0 g	Fé: 13,7 g
	Cu: 0,1 g	Cu: -	Cu: 0,1 g	Cu: 0,9 g
	So: 0,4 g	So: -	So: 0,7 g	So: 1,8 g
Allergének	Hs: -	Hs: -	Hs: -	Hs: -
	szója, tejszíne			szója, tejszíne, glutén

	Kenyér félbarna R,V+				Csemege uborka +				Vajkrém magyaros +			
Tápanyag	En:	182,6 kcal	Zs:	0,6 g	En:	29,4 kcal	Zs:	0,0 g	En:	77,0 kcal	Zs:	8,6 g
jellemzők	Tz:	0,2 g	Fe:	5,6 g	Tz:	-	Fe:	0,5 g	Tz:	3,7 g	Fe:	0,1 g
	Sz:	37,1 g	Cu:	0,1 g	Sz:	1,1 g	Cu:	0,4 g	Sz:	0,1 g	Cu:	-
	So:	0,9 g	Hs:	-	So:	0,5 g	Hs:	-	So:	0,1 g	Hs:	-
Allergének	glutén, szója								tejféle			

		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: -
Allergének		glutén, szója	

SEnergia-A	1846,08kcal	2106,68kcal	2081,02kcal	2646,21kcal	2548,21kcal
------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

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