



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2025. 41. hét (2025.10.06. - 2025.10.12.)

Iskola

Korcsoport: 7 - 10 év

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

2025.09.19. 12:29

1. / 4. oldal

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

Reggeli - A

Tea +	Kakaó +	Tea +	Tejeskávé +	Tej +
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: -	En: 53,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 13,2 g Cu: 12,8 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: 136,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 11,7 g Cu: 11,7 g So: - Hs: -
Allergének	tejféle, glutén		tejféle, glutén	tejféle

Zala felvágott +	Kalács (reggeli)+	Bacon-ös tojásrántotta +	Szalámi (Ausztria) +	Kenőmájás +
Tápanyag jellemzők	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: 386,9 kcal Zs: 36,3 g Tz: 4,3 g Fe: 13,1 g Sz: 0,6 g Cu: 0,0 g So: 2,0 g Hs: 1,6 g	En: 92,7 kcal Zs: 8,6 g Tz: 3,1 g Fe: 3,5 g Sz: 0,2 g Cu: 0,1 g So: 0,6 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	szója	glutén, tejféle, tojás		

Kenyér félbarna R,V+	Margarin +	Kenyér félbarna R,V+	Kifli +	Uborka +
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: -	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: 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: -	En: 2,4 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,3 g Cu: - So: - Hs: -
Allergének	glutén, szója	glutén, szója	glutén, tejféle	

Retek csomó +	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

Tízórai - A

Tej +	Tej +	Kakaó +	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: 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: -	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	tejféle, glutén	tejféle	

Kockasajt +	Sajtos rúd +	Kifli +	Kakaós csiga +	Zebra batyu +
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: 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: -	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: -	En: 2998,0 kcal Zs: 62,1 g Tz: 30,0 g Fe: 74,1 g Sz: 535,5 g Cu: 197,6 g So: 7,1 g Hs: -
Allergének	glutén, tejféle, tojás	glutén, tejféle	glutén, tejféle, tojás	glutén, tejféle, tojás

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
Tízórai - A						
	Magvas kenyér T,U +					
Tápanyag jellemzők	En: 150,1 kcal Tz: 0,2 g Sz: 29,4 g So: 1,2 g	Zs: 0,8 g Fe: 4,7 g Cu: 0,1 g Hs: -				
Allergének	glutén, szezámmag, szója					
Ebéd - A						
	Daragaluska leves +	Szilva leves +	Sütőtök krémleves +	Májgaluska leves +	Erdélyi húsos leves+	
Tápanyag jellemzők	En: 110,3 kcal Tz: 0,2 g Sz: 14,4 g So: 2,0 g	Zs: 4,3 g Fe: 3,2 g Cu: 0,1 g Hs: 1,2 g	En: 221,5 kcal Tz: 0,9 g Sz: 44,6 g So: 0,0 g	Zs: 3,8 g Fe: 2,5 g Cu: 23,5 g Hs: -	En: 111,1 kcal Tz: 1,8 g Sz: 15,0 g So: 1,2 g	Zs: 4,3 g Fe: 2,7 g Cu: 7,8 g Hs: 1,2 g
Allergének	zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás					
	Tarhonyás hús +	Rántott halfilé kukoricapehely bundában+	Rakott burgonya +	Sült virsli +	Morzsás nudli+	
Tápanyag jellemzők	En: 952,5 kcal Tz: 1,3 g Sz: 59,9 g So: 2,1 g	Zs: 18,5 g Fe: 29,1 g Cu: 0,3 g Hs: 1,4 g	En: 334,1 kcal Tz: 1,6 g Sz: 30,6 g So: 1,8 g	Zs: 8,5 g Fe: 26,4 g Cu: 0,5 g Hs: 1,2 g	En: 914,5 kcal Tz: 18,1 g Sz: 60,4 g So: 3,9 g	Zs: 53,5 g Fe: 32,0 g Cu: - Hs: 1,6 g
Allergének	glutén, tojás					
	Cékla saláta +	Petrezselymes burgonya +	Csemege uborka +	Zöldborsó főzelék +	Sárgabarack lekvár +	
Tápanyag jellemzők	En: - Tz: 0,1 g Sz: - So: -	Zs: - Fe: - Cu: - Hs: -	En: 242,5 kcal Tz: - Sz: 51,3 g So: 0,4 g	Zs: 0,5 g Fe: 6,5 g Cu: - Hs: 0,4 g	En: 29,4 kcal Tz: - Sz: 1,1 g So: 0,5 g	Zs: 0,0 g Fe: 0,5 g Cu: 0,4 g Hs: -
Allergének	tejféle, glutén, hal, szója, tojás, zeller					
	Kenyér félbarna E+	Tartármártás +	Kenyér félbarna E+	Korpás kenyér (ebéd) +	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: 166,0 kcal Tz: 0,8 g Sz: 4,2 g So: 0,2 g	Zs: 15,4 g Fe: 1,7 g Cu: 2,1 g Hs: -	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, 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					
	Felvágott cigánysonka +	Sajtkrém házi +	Vajkrém natúr +	Szalámi (Túrista) +	Körözött 50gr-os tömlős +
Tápanyag jellemzők	En: 23,1 kcal Tz: 0,5 g Sz: 0,4 g So: 0,5 g Zs: 1,1 g Fe: 2,8 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 115,8 kcal Tz: 3,6 g Sz: 0,4 g So: 0,2 g Zs: 11,3 g Fe: 3,5 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 77,0 kcal Tz: 3,7 g Sz: 0,1 g So: 0,1 g Zs: 8,6 g Fe: 0,1 g Cu: - Hs: -	En: 75,5 kcal Tz: 2,9 g Sz: 0,7 g So: 0,6 g Zs: 6,9 g Fe: 2,8 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 26,5 kcal Tz: 1,0 g Sz: 1,0 g So: 0,8 g Zs: 1,5 g Fe: 2,3 g Cu: 1,0 g Hs: -
Allergének		tejféle	tejféle		
	Margarin flóra leight+	Uborka +	Graham kenyér T,U+	Margarin delma leight+	Korpás kenyér (tizó,uzs) +
Tápanyag jellemzők	En: 40,4 kcal Tz: 0,9 g Sz: 0,1 g So: 0,1 g Zs: 4,5 g Fe: 0,1 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 2,4 kcal Tz: - Sz: 0,3 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,2 g Cu: - Hs: -	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: 24,3 kcal Tz: 0,8 g Sz: 0,1 g So: 0,1 g Zs: 2,7 g Fe: 0,1 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 148,0 kcal Tz: 0,2 g Sz: 28,8 g So: 0,8 g Zs: 0,6 g Fe: 4,7 g Cu: 0,2 g Hs: -
Allergének			glutén		glutén, szója
	Kenyér félbarna T,U+	Korpás kenyér (tizó,uzs) +	Retek hónapos +	Magvas kenyér T,U +	Paradicsom +
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: 148,0 kcal Tz: 0,2 g Sz: 28,8 g So: 0,8 g Zs: 0,6 g Fe: 4,7 g Cu: 0,2 g Hs: -	En: 4,5 kcal Tz: - Sz: 0,7 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,4 g Cu: - Hs: -	En: 150,1 kcal Tz: 0,2 g Sz: 29,4 g So: 1,2 g Zs: 0,8 g Fe: 4,7 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 7,0 kcal Tz: - Sz: 1,2 g So: - Zs: 0,1 g Fe: 0,3 g Cu: - Hs: -
Allergének	glutén, szója	glutén, szója		glutén, szezámmag, szója	
Vacsora - A					
	Olasz felvágott +	Tea +	Vajkrém magyaros +	Csirke rizottó +	
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: 53,5 kcal Tz: - Sz: 13,2 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 12,8 g Hs: -	En: 77,0 kcal Tz: 3,7 g Sz: 0,1 g So: 0,1 g Zs: 8,6 g Fe: 0,1 g Cu: - Hs: -	En: 477,7 kcal Tz: 1,7 g Sz: 66,1 g So: 1,9 g Zs: 12,5 g Fe: 26,8 g Cu: 0,3 g Hs: 1,4 g	
Allergének	szója		tejféle	zeller	
	Vaj +	Hot-dog +	Zsemle +	Vegyes befőtt +	
Tápanyag jellemzők	En: 119,4 kcal Tz: 9,3 g Sz: 0,2 g So: - Zs: 13,1 g Fe: 0,2 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 461,1 kcal Tz: 8,1 g Sz: 51,0 g So: 1,6 g Zs: 20,0 g Fe: 18,8 g Cu: 2,9 g Hs: -	En: 133,8 kcal Tz: 0,5 g Sz: 26,0 g So: 0,8 g Zs: 1,0 g Fe: 3,8 g Cu: 0,5 g Hs: -	En: 49,7 kcal Tz: - Sz: 11,9 g So: - Zs: - Fe: 0,2 g Cu: - Hs: -	
Allergének	tejféle	glutén, tejféle, szója, mustár	glutén		
	Graham kenyér R,V+				
Tápanyag jellemzők	En: 113,2 kcal Tz: 0,8 g Sz: 19,7 g So: 0,7 g Zs: 0,8 g Fe: 4,0 g Cu: 0,1 g Hs: -				
Allergének	glutén				
SEnergia-A2328,7kcal2591,22kcal2528,89kcal2327,19kcal5056,73kcal					



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2025. 41. hét (2025.10.06. - 2025.10.12.)

Iskola

Korcsoport: 7 - 10 év

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

2025.09.19. 12:29

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