

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A				
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: - Allergének	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: - tejféle, glutén	Tea + En: 53,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 13,2 g Cu: 12,8 g So: - Hs: -	Karamellás tej+ En: 196,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 26,7 g Cu: 26,4 g So: - Hs: - tejféle
Bundás kenyér + Tápanyag jellemzők 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: - Allergének glutén, szója, tojás	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: -	Margarin + 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: - 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	Főtt virsli + En: 139,8 kcal Zs: 11,4 g Tz: - Fe: 7,8 g Sz: 1,6 g Cu: - So: - Hs: -
	Margarin ráma+ 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: - tejféle	Zsemle + 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	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: -	Ketchup + En: 2,0 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 0,5 g Cu: 0,4 g So: 0,0 g 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		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	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				
Kakaó + 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: - Allergének tejféle, glutén	Ívólé 100%-os /őszibarack/ + En: 110,0 kcal Zs: 0,0 g Tz: 0,0 g Fe: 0,7 g Sz: 25,1 g Cu: 24,2 g So: 0,0 g 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	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	Tejeskávé + En: 180,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 22,7 g Cu: 22,4 g So: - Hs: - tejféle, glutén
Briós + Tápanyag jellemzők 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	Tojáskrém + 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: - tojás, mustár, tejféle	Vajaspogácsa + 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: - glutén, tejféle, tojás	Croissant + 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: - glutén, tejféle	Margarin + 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: - tejféle

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A				
	Kukoricás kenyér +			Kenyér félbarna T,U+
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			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: - glutén, szója
Allergének				
				Sárgarépa +
Tápanyag jellemzők				En: 5,1 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 1,0 g Cu: - So: - Hs: -
Allergének				
Ebéd - A				
	Lebbencs leves +	Citrusos meggy leves +	Magyaros zöldborsó leves galuskával+	Húsleves cérnametéltel+
Tápanyag jellemzők	En: 121,9 kcal Zs: 4,2 g Tz: 0,4 g Fe: 2,9 g Sz: 17,4 g Cu: 0,3 g So: 1,6 g Hs: 1,2 g glutén, tojás	En: 235,8 kcal Zs: 3,6 g Tz: 0,9 g Fe: 2,5 g Sz: 48,0 g Cu: 30,3 g So: 0,0 g Hs: - tejféle, glutén	En: 176,0 kcal Zs: 4,5 g Tz: 0,3 g Fe: 7,6 g Sz: 26,0 g Cu: 0,1 g So: 1,7 g Hs: 1,4 g glutén, zeller	En: 92,2 kcal Zs: 3,5 g Tz: 0,2 g Fe: 3,1 g Sz: 11,6 g Cu: 0,3 g So: 1,6 g Hs: 1,2 g zeller, glutén, tojás, hal, szója, tejféle
Allergének				
	Fasírt +	Gyulai tokány +	Csirkemell zöldséges raguval +	Csirkecomb jóasszony módra +
Tápanyag jellemzők	En: 240,2 kcal Zs: 16,4 g Tz: 0,7 g Fe: 10,4 g Sz: 11,1 g Cu: 0,1 g So: 1,4 g Hs: 1,2 g glutén, szója, tojás	En: 580,2 kcal Zs: 46,5 g Tz: 6,3 g Fe: 21,4 g Sz: 13,3 g Cu: 0,6 g So: 3,0 g Hs: 1,4 g glutén	En: 186,8 kcal Zs: 9,8 g Tz: 3,5 g Fe: 19,6 g Sz: 6,4 g Cu: 0,5 g So: 1,9 g Hs: 0,6 g glutén, tojás, zeller, tejféle	En: 439,1 kcal Zs: 29,9 g Tz: 5,0 g Fe: 26,4 g Sz: 15,4 g Cu: 7,2 g So: 1,5 g Hs: - glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller
Allergének				
	Zöldbab főzelék +	Szarvacska tészta +	Burgonyapüré +	Párolt rizs +
Tápanyag jellemzők	En: 252,3 kcal Zs: 13,9 g Tz: 2,3 g Fe: 4,9 g Sz: 26,1 g Cu: 2,5 g So: 1,5 g Hs: 1,4 g tejféle, glutén	En: 346,8 kcal Zs: 7,6 g Tz: 1,1 g Fe: 11,2 g Sz: 58,4 g Cu: 3,6 g So: 0,9 g Hs: 0,8 g glutén, tojás	En: 384,6 kcal Zs: 14,8 g Tz: 5,9 g Fe: 8,4 g Sz: 53,3 g Cu: 3,3 g So: 2,5 g Hs: 2,4 g tejféle	En: 397,9 kcal Zs: 9,6 g Tz: 1,3 g Fe: 7,5 g Sz: 70,3 g Cu: 0,1 g So: 1,2 g Hs: 1,0 g glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller
Allergének				
	Korpás kenyér (ebéd) +	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+
Tápanyag jellemzők	En: 98,7 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,2 g Fe: 3,2 g Sz: 19,2 g Cu: 0,2 g So: 0,5 g Hs: - glutén, szója	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: - glutén, szója	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: - glutén, szója	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: - glutén, szója
Allergének				
				Alma +
				En: 46,6 kcal Zs: 0,6 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 10,5 g Cu: - So: 0,0 g Hs: -
Uzsonna - A				

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

Uzsonna - A

Zala krém +				Sajt mozzarella +				Pizzás szendvicskrém +				Kacsa-, libazsír +				Kockasajt +				
Tápanyag jellemzők	En:	93,2 kcal	Zs: 9,6 g	En:	90,6 kcal	Zs: 6,6 g	En:	71,5 kcal	Zs: 7,0 g	En:	147,4 kcal	Zs: 15,8 g	En:	46,5 kcal	Zs: 3,5 g					
	Tz:	4,3 g	Fe: 1,8 g	Tz:	3,3 g	Fe: 7,5 g	Tz:	3,2 g	Fe: 1,3 g	Tz:	-	Fe: 0,1 g	Tz:	2,3 g	Fe: 1,6 g					
	Sz:	0,3 g	Cu: 0,1 g	Sz:	0,3 g	Cu: 0,3 g	Sz:	1,1 g	Cu: 0,1 g	Sz:	-	Cu: -	Sz:	2,1 g	Cu: 1,2 g					
	So:	0,1 g	Hs: -	So:	0,5 g	Hs: -	So:	0,3 g	Hs: -	So:	-	Hs: -	So:	0,2 g	Hs: -					
Allergének	szója, tejféle			tejféle			szója, tejféle						tejféle							
Retek csomó +				Zsemle +				Kenyér félbarna T,U+				Korpás kenyér (tizó,uzs) +				Kifli +				
Tápanyag jellemzők	En:	4,5 kcal	Zs: 0,0 g	En:	133,8 kcal	Zs: 1,0 g	En:	203,4 kcal	Zs: 0,6 g	En:	148,0 kcal	Zs: 0,6 g	En:	138,4 kcal	Zs: 1,3 g					
	Tz:	-	Fe: 0,4 g	Tz:	0,5 g	Fe: 3,8 g	Tz:	0,2 g	Fe: 6,2 g	Tz:	0,2 g	Fe: 4,7 g	Tz:	0,7 g	Fe: 4,0 g					
	Sz:	0,7 g	Cu: -	Sz:	26,0 g	Cu: 0,5 g	Sz:	41,3 g	Cu: 0,2 g	Sz:	28,8 g	Cu: 0,2 g	Sz:	26,5 g	Cu: 1,1 g					
	So:	-	Hs: -	So:	0,8 g	Hs: -	So:	1,0 g	Hs: -	So:	0,8 g	Hs: -	So:	0,6 g	Hs: -					
Allergének				glutén			glutén, szója			glutén, szója			glutén, tejféle							
Graham kenyér T,U+				Zöldpaprika kg +				Uborka +				Alma +								
Tápanyag jellemzők	En:	141,4 kcal	Zs: 1,0 g	En:	4,0 kcal	Zs: 0,1 g	En:	2,4 kcal	Zs: 0,0 g	En:	46,6 kcal	Zs: 0,6 g								
	Tz:	1,0 g	Fe: 5,0 g	Tz:	-	Fe: 0,2 g	Tz:	-	Fe: 0,2 g	Tz:	-	Fe: 0,6 g								
	Sz:	24,6 g	Cu: 0,1 g	Sz:	0,6 g	Cu: -	Sz:	0,3 g	Cu: -	Sz:	10,5 g	Cu: -								
	So:	0,9 g	Hs: -	So:	-	Hs: -	So:	-	Hs: -	So:	0,0 g	Hs: -								
Allergének	glutén																			

Vacsora - A

Felvágott gépsonka +				Fokhagymás apró pirított burgonyával+				Tojáskrém +				Tarhonyás hús +			
Tápanyag jellemzők	En:	21,0 kcal	Zs: 0,8 g	En:	586,5 kcal	Zs: 26,1 g	En:	107,3 kcal	Zs: 10,5 g	En:	952,5 kcal	Zs: 18,5 g			
	Tz:	0,3 g	Fe: 1,9 g	Tz:	0,0 g	Fe: 24,4 g	Tz:	3,7 g	Fe: 2,9 g	Tz:	1,3 g	Fe: 29,1 g			
	Sz:	1,5 g	Cu: 0,1 g	Sz:	59,4 g	Cu: 1,0 g	Sz:	0,5 g	Cu: 0,2 g	Sz:	59,9 g	Cu: 0,3 g			
	So:	0,5 g	Hs: -	So:	1,6 g	Hs: 1,4 g	So:	0,1 g	Hs: -	So:	2,1 g	Hs: 1,4 g			
Allergének	szója			mustár			tojás, mustár, tejféle			glutén, tojás					
Vajkrém natúr +				Kenyér félbarna R,V+				Kenyér félbarna R,V+				Káposzta saláta +			
Tápanyag jellemzők	En:	77,0 kcal	Zs: 8,6 g	En:	182,6 kcal	Zs: 0,6 g	En:	182,6 kcal	Zs: 0,6 g	En:	60,5 kcal	Zs: 0,1 g			
	Tz:	3,7 g	Fe: 0,1 g	Tz:	0,2 g	Fe: 5,6 g	Tz:	0,2 g	Fe: 5,6 g	Tz:	-	Fe: 1,0 g			
	Sz:	0,1 g	Cu: -	Sz:	37,1 g	Cu: 0,1 g	Sz:	37,1 g	Cu: 0,1 g	Sz:	13,6 g	Cu: 9,8 g			
	So:	0,1 g	Hs: -	So:	0,9 g	Hs: -	So:	0,9 g	Hs: -	So:	-	Hs: -			
Allergének	tejféle			glutén, szója			glutén, szója								
Zöldpaprika kg +								Paradicsom +							
Tápanyag jellemzők	En:	4,0 kcal	Zs: 0,1 g					En:	7,0 kcal	Zs: 0,1 g					
	Tz:	-	Fe: 0,2 g					Tz:	-	Fe: 0,3 g					
	Sz:	0,6 g	Cu: -					Sz:	1,2 g	Cu: -					
	So:	-	Hs: -					So:	-	Hs: -					
Allergének															



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2025. 42. hét (2025.10.13. - 2025.10.19.)

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

Vacsora - A

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
Allergének	So: 0,9 g	Hs: -
	glutén, szója	

SEnergia-A	1944,4kcal	3048,77kcal	2135,1kcal	3127,78kcal	2226,6kcal
------------	------------	-------------	------------	-------------	------------

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