

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A					
	Kakaó +	Tea +	Tea +	Tej +	Tea +
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: 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: 53,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 13,2 g Cu: 12,8 g So: - Hs: -
Allergének	tejféle, glutén			tejféle	
	Kacsa-, libazsír +	Olasz felvágott +	Zala krém +	Szalámi (Túrista) +	Tejfölös-túró +
Tápanyag jellemzők	En: 147,4 kcal Zs: 15,8 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: - Cu: - So: - Hs: -	En: 58,0 kcal Zs: 4,9 g Tz: 2,0 g Fe: 2,9 g Sz: 0,5 g Cu: 0,0 g So: 0,2 g Hs: -	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: 75,5 kcal Zs: 6,9 g Tz: 2,9 g Fe: 2,8 g Sz: 0,7 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -	En: 47,5 kcal Zs: 2,9 g Tz: 0,8 g Fe: 4,0 g Sz: 1,2 g Cu: 0,7 g So: 0,0 g Hs: -
Allergének		szója	szója		tejféle
	Kenyér félbarna R,V+	Margarin flóra leight+	Kenyér félbarna R,V+	Margarin delma leight+	Korpás kenyér (reggeli, vacsora)
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: 40,4 kcal Zs: 4,5 g Tz: 0,9 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,1 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: 24,3 kcal Zs: 2,7 g Tz: 0,8 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,1 g Hs: -	En: 172,7 kcal Zs: 0,7 g Tz: 0,3 g Fe: 5,5 g Sz: 33,6 g Cu: 0,3 g So: 0,9 g Hs: -
Allergének	glutén, szója		glutén, szója		glutén, szója
		Kenyér félbarna R,V+		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: -		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		glutén, szója	
Tízórai - A					
	Tea (csipkebogyó)+	Tejeskávé +	Kakaó +	Tea +	Tej +
Tápanyag jellemzők	En: 52,9 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 13,1 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: 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: 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
	Sajt mozzarella +	Szundi +	Kifli sajtos+	Margarin +	Kakaós csiga +
Tápanyag jellemzők	En: 90,6 kcal Zs: 6,6 g Tz: 3,3 g Fe: 7,5 g Sz: 0,3 g Cu: 0,3 g So: 0,5 g Hs: -	En: 147,9 kcal Zs: 1,4 g Tz: 0,7 g Fe: 4,5 g Sz: 29,1 g Cu: 1,3 g So: 0,3 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: 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: 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	tejféle	glutén, szezámmag, tejféle	glutén, tejféle	tejféle	glutén, tejféle, tojás

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
Tízórai - A						
	Kenyér félbarna E+			Korpás kenyér (tizó,uzs) +		
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: 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, szója			glutén, szója		
Ebéd - A						
	Daragaluska leves +	Zellerkrém leves +	Tarhonya leves+	Húsleves cérnametéltel+	Alföldi gulyás 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: 132,9 kcal Tz: 0,4 g Sz: 19,2 g So: 1,7 g	Zs: 3,5 g Fe: 3,1 g Cu: 0,3 g Hs: 1,2 g	En: 240,2 kcal Tz: 1,1 g Sz: 23,4 g So: 1,9 g	Zs: 11,6 g Fe: 14,1 g Cu: 0,4 g Hs: 1,4 g
Allergének	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller		tejféle, zeller, glutén, tojás	glutén, tojás	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	
	Bácskai rizseshús +	Rakott burgonya +	Sült csirkecomb +	Milánói sertésborda +	Hamis sacher szelet+	
Tápanyag jellemzők	En: 868,3 kcal Tz: 1,5 g Sz: 64,8 g So: 3,9 g	Zs: 17,0 g Fe: 21,6 g Cu: 0,8 g Hs: 3,4 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	En: 246,3 kcal Tz: 4,2 g Sz: 1,7 g So: 2,7 g	Zs: 17,4 g Fe: 20,6 g Cu: 0,9 g Hs: 1,4 g
Allergének			glutén, tojás	glutén, tojás, zeller	glutén, tojás, zeller	glutén, tojás
	Káposztával töltött paprika savanyúság +	Kenyér félbarna E+	Burgonyapüré 1/2adag +	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	
Tápanyag jellemzők	En: 8,4 kcal Tz: - Sz: 1,4 g So: -	Zs: 0,1 g Fe: 0,5 g Cu: - 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: -	En: 278,8 kcal Tz: 3,9 g Sz: 39,1 g So: 1,2 g	Zs: 10,2 g Fe: 6,6 g Cu: 3,2 g Hs: 1,2 g
Allergének	glutén, szója		glutén, szója	glutén, szója	glutén, szója	
	Kenyér félbarna E+	Meggy mártás +				
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: 316,9 kcal Tz: 1,0 g Sz: 62,1 g So: 0,0 g			Zs: 5,0 g Fe: 5,0 g Cu: 24,6 g Hs: -
Allergének	glutén, szója		tejféle, glutén			
	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: -		
Allergének	glutén, szója			glutén, szója		
Uzsonna - A						

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

Uzsonna - A				
	Felvágott tavaszi +	Mediterrán túrókrém +	Felvágott csirke sonka +	Kockasajt +
Tápanyag jellemzők	En: 40,9 kcal Zs: 3,3 g Tz: 3,3 g Fe: 1,9 g Sz: 0,8 g Cu: 0,1 g So: 0,5 g Hs: -	En: 76,5 kcal Zs: 5,7 g Tz: 2,5 g Fe: 4,6 g Sz: 1,9 g Cu: 1,2 g So: 0,1 g Hs: -	En: 23,0 kcal Zs: 1,0 g Tz: 0,9 g Fe: 2,9 g Sz: 0,4 g Cu: 0,2 g So: 0,7 g Hs: -	En: 46,5 kcal Zs: 3,5 g Tz: 2,3 g Fe: 1,6 g Sz: 2,1 g Cu: 1,2 g So: 0,2 g Hs: -
Allergének	glutén, szója	tejféle	szója	tejféle
	Margarin ráma joghurtos+	Korpás kenyér (tizó,uzs) +	Vaj +	Magvas kifli +
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: -	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: -	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: -	En: 98,0 kcal Zs: 1,6 g Tz: 0,3 g Fe: 3,2 g Sz: 16,8 g Cu: 0,3 g So: 0,6 g Hs: -
Allergének	tejféle	glutén, szója	tejféle	glutén, szezámmag, szója
	Korpás kenyér (tizó,uzs) +		Retek csomó +	
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: -		En: 4,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 0,7 g Cu: - So: - Hs: -	
Allergének	glutén, szója			
			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	

Vacsora - A				
	Felvágott májusi csemege+	Hamburger +	Csülök sonka +	Brassói aprópecsenye +
Tápanyag jellemzők	En: 40,9 kcal Zs: 3,3 g Tz: 3,3 g Fe: 1,9 g Sz: 0,8 g Cu: 0,1 g So: 0,5 g Hs: -	En: 236,1 kcal Zs: 7,9 g Tz: 1,1 g Fe: 10,1 g Sz: 29,6 g Cu: 1,5 g So: 1,3 g Hs: -	En: 32,9 kcal Zs: 1,6 g Tz: 0,7 g Fe: 4,0 g Sz: 0,5 g Cu: 0,1 g So: 0,7 g Hs: -	En: 1014,4 kcal Zs: 14,0 g Tz: 0,0 g Fe: 28,8 g Sz: 59,5 g Cu: 1,0 g So: 1,6 g Hs: 1,4 g
Allergének	glutén, szója	tejféle, glutén, mustár		mustár
	Vajkrém natúr +	Ívólé 100%-os /alma/ +	Zsemle R,V+	Kenyér félbarna R,V+
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: -	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: 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: -	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	tejféle		glutén	glutén, szója



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2025. 45. hét (2025.11.03. - 2025.11.09.)

Iskola

Korcsoport: 7 - 10 év

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

2025.10.18. 13:35

4. / 4. oldal

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

Vacsora - A

Zöldpaprika kg +				Retek hónapos +				
Tápanyag jellemzők	En:	4,0 kcal	Zs:	0,1 g	En:	4,5 kcal	Zs:	0,0 g
	Tz:	-	Fe:	0,2 g	Tz:	-	Fe:	0,4 g
	Sz:	0,6 g	Cu:	-	Sz:	0,7 g	Cu:	-
	So:	-	Hs:	-	So:	-	Hs:	-
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: -
Allergének	glutén, szója		

SEnergia-A	2371,17kcal	2366,14kcal	2210,94kcal	3120,06kcal	1478,55kcal
------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

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