

Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek		
Reggeli - A										
Tea +		Karamellás tej+		Tea +		Kakaó +		Tej +		
Tápanyag jellemzők	En: 53,5 kcal Tz: - Sz: 13,2 g So: -	Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 12,8 g Hs: -	En: 196,4 kcal Tz: - Sz: 26,7 g So: -	Zs: 6,2 g Fe: 7,5 g Cu: 26,4 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: 187,4 kcal Tz: - Sz: 23,0 g So: -	Zs: 6,5 g Fe: 8,3 g Cu: 22,4 g Hs: -	En: 136,4 kcal Tz: - Sz: 11,7 g So: -	Zs: 6,2 g Fe: 7,5 g Cu: 11,7 g Hs: -
Allergének			tejféle				tejféle, glutén		tejféle	
Felvágott bécsi +		Kalács (reggeli)+		Zala felvágott +		Bundás kenyér +		Diákcsemege +		
Tápanyag jellemzők	En: 57,5 kcal Tz: 2,1 g Sz: 0,3 g So: 0,4 g	Zs: 5,2 g Fe: 2,4 g Cu: 0,0 g Hs: -	En: 157,6 kcal Tz: 1,6 g Sz: 27,5 g So: 0,4 g	Zs: 3,1 g Fe: 4,0 g Cu: 3,8 g Hs: -	En: 43,8 kcal Tz: 1,5 g Sz: 0,3 g So: 0,2 g	Zs: 3,6 g Fe: 2,5 g Cu: 0,0 g Hs: -	En: 280,4 kcal Tz: 0,2 g Sz: 32,0 g So: 0,8 g	Zs: 11,3 g Fe: 10,2 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 96,8 kcal Tz: 3,6 g Sz: 0,1 g So: 0,3 g	Zs: 8,7 g Fe: 4,5 g Cu: 0,0 g Hs: -
Allergének	szója, tejféle		glutén, tejféle, tojás		szója		glutén, szója, tojás			
Zsemle +		Jam mini +		Kifli +				Zsemle +		
Tápanyag jellemzők	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: 62,2 kcal Tz: - Sz: 17,8 g So: -	Zs: - Fe: 0,1 g Cu: - Hs: -	En: 138,4 kcal Tz: 0,7 g Sz: 26,5 g So: 0,6 g	Zs: 1,3 g Fe: 4,0 g Cu: 1,1 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: -
Allergének	glutén				glutén, tejféle				glutén	
				Retek hónapos +						
Tápanyag jellemzők					En: 4,5 kcal Tz: - Sz: 0,7 g So: -	Zs: 0,0 g Fe: 0,4 g Cu: - Hs: -				
Allergének										
Tízórai - A										
Kakaó +		Kefír +		Tea +		Tej +		Tej +		
Tápanyag jellemzők	En: 187,4 kcal Tz: - Sz: 23,0 g So: -	Zs: 6,5 g Fe: 8,3 g Cu: 22,4 g Hs: -	En: 82,5 kcal Tz: 3,0 g Sz: 5,8 g So: 0,1 g	Zs: 4,5 g Fe: 4,7 g Cu: 4,2 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: 136,4 kcal Tz: - Sz: 11,7 g So: -	Zs: 6,2 g Fe: 7,5 g Cu: 11,7 g Hs: -	En: 136,4 kcal Tz: - Sz: 11,7 g So: -	Zs: 6,2 g Fe: 7,5 g Cu: 11,7 g Hs: -
Allergének	tejféle, glutén		tejféle				tejféle		tejféle	
Briós +		Diákrúd +		Tepertőkrém +		Sonkakrém (sertés)+		Sajtos rúd +		
Tápanyag jellemzők	En: 186,3 kcal Tz: 1,9 g Sz: 32,4 g So: 0,5 g	Zs: 3,6 g Fe: 4,6 g Cu: 5,2 g Hs: -	En: 126,6 kcal Tz: 0,6 g Sz: 23,5 g So: 0,8 g	Zs: 1,1 g Fe: 4,5 g Cu: 0,4 g Hs: -	En: 222,8 kcal Tz: - Sz: - So: -	Zs: 22,4 g Fe: 3,2 g Cu: - Hs: -	En: 79,0 kcal Tz: 3,6 g Sz: 0,3 g So: 0,4 g	Zs: 7,8 g Fe: 2,2 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 189,9 kcal Tz: 5,5 g Sz: 20,0 g So: 1,0 g	Zs: 10,0 g Fe: 3,9 g Cu: 0,8 g Hs: -
Allergének	glutén, tejféle, tojás		glutén, tejféle		mustár		szója, tejféle		glutén, tejféle, tojás	

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A				

	Kenyér félbarna T,U+		Korpás kenyér (tízó,uzs) +	
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: -		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: -	
Allergének	glutén, szója		glutén, szója	

Ebéd - A

	Brokkoli krémleves +	Lebbencs leves +	Zöldbab leves +	Kömény leves +	Csirke ragu leves +
Tápanyag jellemzők	En: 131,9 kcal Zs: 6,8 g Tz: 2,4 g Fe: 6,0 g Sz: 11,6 g Cu: 2,1 g So: 1,5 g Hs: 1,2 g	En: 122,1 kcal Zs: 4,2 g Tz: 0,4 g Fe: 2,9 g Sz: 17,5 g Cu: 0,3 g So: 1,6 g Hs: 1,2 g	En: 133,7 kcal Zs: 5,5 g Tz: 0,6 g Fe: 3,3 g Sz: 17,1 g Cu: 3,2 g So: 2,1 g Hs: 2,1 g	En: 75,0 kcal Zs: 4,4 g Tz: 0,3 g Fe: 1,8 g Sz: 6,6 g Cu: 1,6 g So: 1,5 g Hs: 1,4 g	En: 138,9 kcal Zs: 3,1 g Tz: 0,4 g Fe: 13,8 g Sz: 14,7 g Cu: 2,7 g So: 1,6 g Hs: 1,2 g
Allergének	tejféle, glutén, tojás, zeller	glutén, tojás	tejféle, glutén	tejféle, glutén	glutén, tojás, zeller

	Sült Gyulai kolbász +	Vagdalt (sertés húsból)+	Sajtos halfilé +	pir zsemlekocka	Pizza (sonkás, kukoricás) +
Tápanyag jellemzők	En: 275,6 kcal Zs: 24,3 g Tz: 7,2 g Fe: 11,8 g Sz: 1,0 g Cu: 0,2 g So: 1,7 g Hs: -	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: 303,3 kcal Zs: 18,1 g Tz: 3,5 g Fe: 27,5 g Sz: 0,9 g Cu: 0,2 g So: 1,8 g Hs: 1,2 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: -	En: 756,9 kcal Zs: 30,4 g Tz: 7,3 g Fe: 28,1 g Sz: 90,9 g Cu: 2,7 g So: 1,9 g Hs: -
Allergének		glutén, szója, tojás	tejféle, hal		szója, tejféle, glutén

	Hagymás tört burgonya +	Tejfölös burgonyafőzelék +	Párolt rizs +	Zöldborsós csirke apró +	Kenyér félbarna E+
Tápanyag jellemzők	En: 244,0 kcal Zs: 0,5 g Tz: - Fe: 6,5 g Sz: 51,7 g Cu: - So: 0,2 g Hs: 0,2 g	En: 313,3 kcal Zs: 14,2 g Tz: 1,5 g Fe: 5,9 g Sz: 39,1 g Cu: 2,5 g So: 1,2 g Hs: 1,2 g	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	En: 216,6 kcal Zs: 14,2 g Tz: 5,1 g Fe: 17,5 g Sz: 6,4 g Cu: 0,1 g So: 0,7 g Hs: 0,6 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: -
Allergének		tejféle, glutén	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	tejféle	glutén, szója

	Párolt káposzta 1/2 +	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	Pírtott burgonya +
Tápanyag jellemzők	En: 30,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,8 g Sz: 6,4 g Cu: 3,4 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: -	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: 299,5 kcal Zs: 7,0 g Tz: 0,9 g Fe: 6,4 g Sz: 51,2 g Cu: - So: 0,2 g Hs: 0,2 g
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
-------	------	--------	-----------	--------

Ebéd - A

Levesgyöngy +				
Tápanyag jellemzők	En:	27,1 kcal	Zs:	1,7 g
	Tz:	0,8 g	Fe:	0,4 g
	Sz:	2,5 g	Cu:	0,0 g
	So:	0,0 g	Hs:	-
Allergének				

Uzsonna - A

Tojáskrém +			Húspástétom			Gyümölcs joghurt +			Túró rudi +			Vajkrém magyaros +		
Tápanyag jellemzők	En: 107,3 kcal	Zs: 10,5 g	En: -	Zs: -	En: 101,3 kcal	Zs: 2,3 g	En: 107,4 kcal	Zs: 5,4 g	En: 77,0 kcal	Zs: 8,6 g				
	Tz: 3,7 g	Fe: 2,9 g	Tz: -	Fe: -	Tz: 1,5 g	Fe: 3,1 g	Tz: 5,4 g	Fe: 3,0 g	Tz: 3,7 g	Fe: 0,1 g				
	Sz: 0,5 g	Cu: 0,2 g	Sz: -	Cu: -	Sz: 3,1 g	Cu: 15,8 g	Sz: 11,7 g	Cu: 11,0 g	Sz: 0,1 g	Cu: -				
	So: 0,1 g	Hs: -	So: -	Hs: -	So: 0,2 g	Hs: -	So: 0,0 g	Hs: -	So: 0,1 g	Hs: -				
Allergének	tojás, mustár, tejféle				tejféle		tejféle		tejféle					
Kenyér félbarna T,U+			Magvas kenyér T,U +			Diákrúd +			Korpás kenyér (tizó,uzs) +					
Tápanyag jellemzők	En: 203,4 kcal	Zs: 0,6 g	En: 150,1 kcal	Zs: 0,8 g	En: 126,6 kcal	Zs: 1,1 g				En: 148,0 kcal	Zs: 0,6 g			
	Tz: 0,2 g	Fe: 6,2 g	Tz: 0,2 g	Fe: 4,7 g	Tz: 0,6 g	Fe: 4,5 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	Sz: 23,5 g	Cu: 0,4 g				Sz: 28,8 g	Cu: 0,2 g			
	So: 1,0 g	Hs: -	So: 1,2 g	Hs: -	So: 0,8 g	Hs: -				So: 0,8 g	Hs: -			
Allergének	glutén, szója		glutén, szezám, szója		glutén, tejféle					glutén, szója				
			Uborka +											
Tápanyag jellemzők			En: 2,4 kcal	Zs: 0,0 g										
			Tz: -	Fe: 0,2 g										
			Sz: 0,3 g	Cu: -										
			So: -	Hs: -										
Allergének														

Vacsora - A

Tea +				Pásztor tarhonya kolbásszal+				Tej +				Lasagne +			
Tápanyag jellemzők	En:	53,5 kcal	Zs: 0,0 g	En:	686,5 kcal	Zs: 29,5 g	En:	136,4 kcal	Zs: 6,2 g	En:	1110,7 kcal	Zs: 47,8 g			
	Tz:	-	Fe: 0,0 g	Tz:	15,6 g	Fe: 27,3 g	Tz:	-	Fe: 7,5 g	Tz:	8,1 g	Fe: 44,5 g			
	Sz:	13,2 g	Cu: 12,8 g	Sz:	64,0 g	Cu: 0,7 g	Sz:	11,7 g	Cu: 11,7 g	Sz:	121,9 g	Cu: 17,9 g			
	So:	-	Hs: -	So:	3,8 g	Hs: 1,4 g	So:	-	Hs: -	So:	1,1 g	Hs: 0,2 g			
Allergének				glutén, tojás				tejféle				tejféle, glutén			
Sonkakrém (sertés)+				Kenyér félbarna R,V+				Felvágott baromfi párizsi +							
Tápanyag jellemzők	En:	79,0 kcal	Zs: 7,8 g	En:	182,6 kcal	Zs: 0,6 g	En:	46,5 kcal	Zs: 3,9 g						
	Tz:	3,6 g	Fe: 2,2 g	Tz:	0,2 g	Fe: 5,6 g	Tz:	-	Fe: 2,5 g						
	Sz:	0,3 g	Cu: 0,1 g	Sz:	37,1 g	Cu: 0,1 g	Sz:	12,6 g	Cu: -						
	So:	0,4 g	Hs: -	So:	0,9 g	Hs: -	So:	-	Hs: -						
Allergének				szója, tejféle				glutén, szója							



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2025. 46. hét (2025.11.10. - 2025.11.16.)

Iskola

Korcsoport: 7 - 10 év

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

2025.10.18. 13:36

4. / 4. oldal

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Vacsora - A					
	Kenyér félbarna R,V+		Sajtkrém +		
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: 38,2 kcal Zs: 107,9 g Tz: 1,9 g Fe: 1,7 g Sz: 1,2 g Cu: 1,0 g So: 0,2 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	2043,99kcal	2376,85kcal	2277,54kcal	2731,7kcal	1905,37kcal

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