

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A				
Tea + Tápanyag jellemzőkEn: 53,5 kcalZs: 0,0 gTz: -Fe: 0,0 gSz: 13,2 gCu: 12,8 gSo: -Hs: - Allergének	Kakaó + En: 187,4 kcalZs: 6,5 gTz: -Fe: 8,3 gSz: 23,0 gCu: 22,4 gSo: -Hs: - tejféle, glutén	Tea + En: 53,5 kcalZs: 0,0 gTz: -Fe: 0,0 gSz: 13,2 gCu: 12,8 gSo: -Hs: -	Tej + En: 136,4 kcalZs: 6,2 gTz: -Fe: 7,5 gSz: 11,7 gCu: 11,7 gSo: -Hs: - tejféle	Tea + En: 53,5 kcalZs: 0,0 gTz: -Fe: 0,0 gSz: 13,2 gCu: 12,8 gSo: -Hs: -
Párizsi felvágott (sertés) + Tápanyag jellemzőkEn: 41,0 kcalZs: 3,4 gTz: 1,3 gFe: 2,2 gSz: 0,0 gCu: 0,0 gSo: 0,4 gHs: - Allergének	Vajkrém natúr + En: 77,0 kcalZs: 8,6 gTz: 3,7 gFe: 0,1 gSz: 0,1 gCu: -So: 0,1 gHs: - tejféle	Iekváros táska En: 280,9 kcalZs: 11,3 gTz: 6,3 gFe: 4,2 gSz: 37,8 gCu: 14,0 gSo: 0,5 gHs: - glutén, tejféle, tojás	Margarin ráma+ En: 83,7 kcalZs: 9,4 gTz: 4,5 gFe: 0,1 gSz: 0,1 gCu: 0,1 gSo: 0,0 gHs: - tejféle	Vaj + En: 119,4 kcalZs: 13,1 gTz: 9,3 gFe: 0,2 gSz: 0,2 gCu: 0,1 gSo: -Hs: - tejféle
Margarin + Tápanyag jellemzőkEn: 83,7 kcalZs: 9,4 gTz: 4,5 gFe: 0,1 gSz: 0,1 gCu: 0,1 gSo: 0,0 gHs: - Allergénektejféle	Kenyér félbarna R,V+ En: 182,6 kcalZs: 0,6 gTz: 0,2 gFe: 5,6 gSz: 37,1 gCu: 0,1 gSo: 0,9 gHs: - glutén, szója		Olasz felvágott + En: 58,0 kcalZs: 4,9 gTz: 2,0 gFe: 2,9 gSz: 0,5 gCu: 0,0 gSo: 0,2 gHs: - szója	Méz mini (reggeli)+ En: 32,5 kcalZs: -Tz: -Fe: 0,0 gSz: 8,1 gCu: -So: -Hs: -
Kenyér félbarna R,V+ Tápanyag jellemzőkEn: 182,6 kcalZs: 0,6 gTz: 0,2 gFe: 5,6 gSz: 37,1 gCu: 0,1 gSo: 0,9 gHs: - Allergénekglutén, szója			Kenyér félbarna R,V+ En: 182,6 kcalZs: 0,6 gTz: 0,2 gFe: 5,6 gSz: 37,1 gCu: 0,1 gSo: 0,9 gHs: - glutén, szója	Kenyér félbarna R,V+ En: 182,6 kcalZs: 0,6 gTz: 0,2 gFe: 5,6 gSz: 37,1 gCu: 0,1 gSo: 0,9 gHs: - glutén, szója
Tízórai - A				
Tej + Tápanyag jellemzőkEn: 136,4 kcalZs: 6,2 gTz: -Fe: 7,5 gSz: 11,7 gCu: 11,7 gSo: -Hs: - Allergénektejféle	Tejeskávé + En: 180,4 kcalZs: 6,2 gTz: -Fe: 7,5 gSz: 22,7 gCu: 22,4 gSo: -Hs: - tejféle, glutén	Tej + En: 136,4 kcalZs: 6,2 gTz: -Fe: 7,5 gSz: 11,7 gCu: 11,7 gSo: -Hs: - tejféle	Tea + En: 53,5 kcalZs: 0,0 gTz: -Fe: 0,0 gSz: 13,2 gCu: 12,8 gSo: -Hs: -	Kakaó + En: 187,4 kcalZs: 6,5 gTz: -Fe: 8,3 gSz: 23,0 gCu: 22,4 gSo: -Hs: - tejféle, glutén
Sajtos rúd + Tápanyag jellemzőkEn: 189,9 kcalZs: 10,0 gTz: 5,5 gFe: 3,9 gSz: 20,0 gCu: 0,8 gSo: 1,0 gHs: - Allergénekglutén, tejféle, tojás	Szundi + En: 147,9 kcalZs: 1,4 gTz: 0,7 gFe: 4,5 gSz: 29,1 gCu: 1,3 gSo: 0,3 gHs: - glutén, szezámag, tejféle	Méz mini (tízórai)+ En: 32,5 kcalZs: -Tz: -Fe: 0,0 gSz: 8,1 gCu: -So: -Hs: -	Pizzás szendvicskrém + En: 71,5 kcalZs: 7,0 gTz: 3,2 gFe: 1,3 gSz: 1,1 gCu: 0,1 gSo: 0,3 gHs: - szója, tejféle	Diákcsemege + En: 96,8 kcalZs: 8,7 gTz: 3,6 gFe: 4,5 gSz: 0,1 gCu: 0,0 gSo: 0,3 gHs: -

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

Ebéd - A

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:	-
Allergének	glutén, szója			

Uzsonna - A

Sonkakrém (sertés)+		Eper lekvár +		Sajt mozzarella +		Kefír +		Kockasajt +		
Tápanyag jellemzők	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: 84,2 kcal Tz: - Sz: 20,3 g So: -	Zs: - Fe: 0,2 g Cu: 20,2 g Hs: -	En: 90,6 kcal Tz: 3,3 g Sz: 0,3 g So: 0,5 g	Zs: 6,6 g Fe: 7,5 g Cu: 0,3 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: 46,5 kcal Tz: 2,3 g Sz: 2,1 g So: 0,2 g	Zs: 3,5 g Fe: 1,6 g Cu: 1,2 g Hs: -
Allergének	szója, tejszíne				tejszíne		tejszíne		tejszíne	
Retek csomó +		Kenyér félbarna T,U+		Graham kenyér E+		Korpás zsemle +		Diákrúd +		
Tápanyag jellemzők	En: 4,5 kcal Tz: - Sz: 0,7 g So: -	Zs: 0,0 g Fe: 0,4 g Cu: - Hs: -	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: 102,5 kcal Tz: 0,7 g Sz: 17,8 g So: 0,7 g	Zs: 0,7 g Fe: 3,6 g Cu: 0,1 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: 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: -
Allergének			glutén, szója		glutén		glutén, tejszíne		glutén, tejszíne	
Graham kenyér T,U+				Uborka +						
Tápanyag jellemzők	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: 2,4 kcal Tz: - Sz: 0,3 g So: -	Zs: 0,0 g Fe: 0,2 g Cu: - Hs: -				
Allergének	glutén									

Vacsora - A

Diákcsemege +				Tea +				Felvágott csirke sonka +				Lapcsánka +				
Tápanyag jellemzők	En:	96,8 kcal	Zs:	8,7 g	En:	53,5 kcal	Zs:	0,0 g	En:	23,0 kcal	Zs:	1,0 g	En:	244,8 kcal	Zs:	4,4 g
	Tz:	3,6 g	Fe:	4,5 g	Tz:	-	Fe:	0,0 g	Tz:	0,9 g	Fe:	2,9 g	Tz:	0,1 g	Fe:	8,4 g
	Sz:	0,1 g	Cu:	0,0 g	Sz:	13,2 g	Cu:	12,8 g	Sz:	0,4 g	Cu:	0,2 g	Sz:	41,1 g	Cu:	0,1 g
	So:	0,3 g	Hs:	-	So:	-	Hs:	-	So:	0,7 g	Hs:	-	So:	0,1 g	Hs:	-
Allergének								szója				glutén, tojás				
Sajtkrém +				Péklángos +				Vajkrém zöldfűszeres +				Fokhagymás tejföl +				
Tápanyag jellemzők	En:	38,2 kcal	Zs:	107,9 g	En:	382,8 kcal	Zs:	21,9 g	En:	72,2 kcal	Zs:	8,1 g	En:	73,8 kcal	Zs:	6,0 g
	Tz:	1,9 g	Fe:	1,7 g	Tz:	2,2 g	Fe:	13,7 g	Tz:	3,5 g	Fe:	0,1 g	Tz:	-	Fe:	1,9 g
	Sz:	1,2 g	Cu:	1,0 g	Sz:	31,4 g	Cu:	0,9 g	Sz:	0,1 g	Cu:	-	Sz:	2,4 g	Cu:	0,0 g
	So:	0,2 g	Hs:	-	So:	1,8 g	Hs:	-	So:	0,1 g	Hs:	-	So:	-	Hs:	-
Allergének				tejszíne				szója, tejszíne, glutén				tejszíne				



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2025. 48. hét (2025.11.24. - 2025.11.30.)

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

	Retek hónapos +	Kenyér félbarna R,V+
Tápanyag jellemzők	En: 4,5 kcal Tz: - Sz: 0,7 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,4 g Cu: - Hs: -	En: 182,6 kcal Tz: 0,2 g Sz: 37,1 g So: 0,9 g Zs: 0,6 g Fe: 5,6 g Cu: 0,1 g Hs: -
Allergének		glutén, szója

	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: -
Allergének	glutén

SEnergia-A	2347,83kcal	2199,07kcal	1981,5kcal	2864,31kcal	1706,94kcal
------------	-------------	-------------	------------	-------------	-------------

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