

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A					
	Kakaó +	Tea +	Tea +	Karamellás 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: 196,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 26,7 g Cu: 26,4 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: -
Allergének	tejféle, glutén			tejféle	
	Diákcsemege +	Sajt mozzarella +	virsli (reggeli)	Briós +	Tojáskrém +
Tápanyag jellemzők	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: -	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: 139,8 kcal Zs: 11,4 g Tz: - Fe: 7,8 g Sz: 1,6 g Cu: - So: - Hs: -	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: -	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: -
Allergének		tejféle		glutén, tejféle, tojás	tojás, mustár, tejféle
	Kenyér félbarna R,V+	Margarin +	Mustár +		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: 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: 22,0 kcal Zs: 1,2 g Tz: 0,1 g Fe: 1,0 g Sz: 1,8 g Cu: 0,9 g So: 0,4 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	tejféle	mustár		glutén, szója
		Kenyér félbarna R,V+	Kifli (R)+		
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: 276,8 kcal Zs: 2,5 g Tz: 1,3 g Fe: 8,1 g Sz: 53,0 g Cu: 2,3 g So: 1,3 g Hs: -		
Allergének		glutén, szója	glutén, tejféle		
Tízórai - A					
	Vaníliás tej +	Tea (csipkebogyó)+	Tejeskávé +	Tej +	Ívólé 100%-os /alma/ +
Tápanyag jellemzők	En: 192,0 kcal Zs: 6,4 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 24,9 g Cu: 22,4 g So: - Hs: -	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: 136,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 11,7 g Cu: 11,7 g So: - 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: -
Allergének	tejféle		tejféle, glutén	tejféle	
	Vajas kifli +	Körözött kész+	Vaj +	Sajtos rúd +	Sajtkrém (zöldfűszeres) +
Tápanyag jellemzők	En: 118,5 kcal Zs: 1,8 g Tz: 1,0 g Fe: 3,6 g Sz: 23,6 g Cu: 0,9 g So: 0,5 g Hs: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - 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: 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: 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, tejféle	tejféle	tejféle	glutén, tejféle, tojás	tejféle

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A				
	Graham kenyér T,U+	Kenyér félbarna T,U+		Kukoricás kenyér +
Tápanyag jellemzők	En: 141,4 kcal Zs: 1,0 g Tz: 1,0 g Fe: 5,0 g Sz: 24,6 g Cu: 0,1 g So: 0,9 g Hs: -	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: 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: -
Allergének	glutén	glutén, szója		glutén
Ebéd - A				
	Tarhonya leves+	Szilva leves +	Zöldborsó leves eperlevéllel+	Daragaluska leves +
Tápanyag jellemzők	En: 132,9 kcal Zs: 4,1 g Tz: 0,4 g Fe: 4,0 g Sz: 19,2 g Cu: 0,2 g So: 1,7 g Hs: 1,4 g	En: 221,5 kcal Zs: 3,8 g Tz: 0,9 g Fe: 2,5 g Sz: 44,6 g Cu: 23,5 g So: 0,0 g Hs: -	En: 131,9 kcal Zs: 4,5 g Tz: 0,3 g Fe: 5,8 g Sz: 17,1 g Cu: 2,7 g So: 2,0 g Hs: 1,4 g	En: 98,4 kcal Zs: 4,1 g Tz: 0,2 g Fe: 2,8 g Sz: 12,4 g Cu: 0,1 g So: 1,5 g Hs: 0,8 g
Allergének	glutén, tojás	tejféle, glutén	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller
	Fasírt +	Vajas csirkemell +	Csikós tokány +	Rántott csirkemellfilé+
Tápanyag jellemzők	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: 240,9 kcal Zs: 13,1 g Tz: 8,2 g Fe: 21,6 g Sz: 10,7 g Cu: 1,0 g So: 1,6 g Hs: 1,4 g	En: 398,2 kcal Zs: 34,8 g Tz: 1,3 g Fe: 15,3 g Sz: 3,8 g Cu: 0,6 g So: 2,3 g Hs: 1,4 g	En: 272,2 kcal Zs: 7,0 g Tz: 0,3 g Fe: 23,1 g Sz: 29,3 g Cu: 0,1 g So: 1,6 g Hs: 1,2 g
Allergének	glutén, szója, tojás	glutén, tejféle	tejféle, glutén	glutén, tojás
	Lencse főzelék +	Pírtott bulgur +	Szarvacska tészta +	Petrezselymes burgonya +
Tápanyag jellemzők	En: 416,9 kcal Zs: 15,6 g Tz: 1,6 g Fe: 17,1 g Sz: 49,9 g Cu: 3,0 g So: 1,4 g Hs: 1,4 g	En: 438,8 kcal Zs: 11,3 g Tz: 1,4 g Fe: 12,3 g Sz: 76,7 g Cu: 0,1 g So: 1,3 g Hs: 1,2 g	En: 293,4 kcal Zs: 1,6 g Tz: 0,2 g Fe: 11,2 g Sz: 58,4 g Cu: 3,6 g So: 0,6 g Hs: 0,5 g	En: 284,0 kcal Zs: 0,6 g Tz: - Fe: 7,6 g Sz: 60,1 g Cu: - So: 0,4 g Hs: 0,4 g
Allergének	tejféle, glutén	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén, tojás	
	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	Tartármártás +
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: -	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: 166,0 kcal Zs: 15,4 g Tz: 0,8 g Fe: 1,7 g Sz: 4,2 g Cu: 2,1 g So: 0,2 g Hs: -
Allergének	glutén, szója	glutén, szója	glutén, szója	tejféle, mustár, tojás
		Cékla saláta +		Kenyér félbarna E+
Tápanyag jellemzők		En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - 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: -
Allergének				glutén, szója
Uzsonna - A				



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2025. 49. hét (2025.12.01. - 2025.12.07.)

Iskola

Korcsoport: 7 - 10 év

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

2025.11.17. 15:21

3. / 4. oldal

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

Uzsonna - A

Párizsi felvágott (sertés) +		Poharas kakaó +		Teljes kiörlésű édeskeksz +		Kenőmájás +		Kefír +	
Tápanyag	En: 41,0 kcal Zs: 3,4 g	En: 132,3 kcal Zs: 1,0 g	En: 501,0 kcal Zs: 239,3 g	En: 81,3 kcal Zs: 6,9 g	En: 82,5 kcal Zs: 4,5 g	Tápanyag	En: 83,7 kcal Zs: 9,4 g	En: 147,9 kcal Zs: 1,4 g	En: 141,4 kcal Zs: 1,0 g
jellemzők	Tz: 1,3 g Fe: 2,2 g	Tz: - Fe: 7,0 g	Tz: 118,0 g Fe: 61,0 g	Tz: - Fe: 4,0 g	Tz: 3,0 g Fe: 4,7 g	jellemzők	Tz: 4,5 g Fe: 0,1 g	Tz: 0,7 g Fe: 4,5 g	Tz: 1,0 g Fe: 5,0 g
	Sz: 0,0 g Cu: 0,0 g	Sz: 22,8 g Cu: -	Sz: 621,0 g Cu: 232,0 g	Sz: 0,1 g Cu: -	Sz: 5,8 g Cu: 4,2 g		Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g	Sz: 29,1 g Cu: 1,3 g	Sz: 24,6 g Cu: 0,1 g
	So: 0,4 g Hs: -	So: - Hs: -	So: 1,0 g Hs: -	So: 0,7 g Hs: -	So: 0,1 g Hs: -	Allergének	So: 0,0 g Hs: -	So: 0,3 g Hs: -	So: 0,9 g Hs: -
Allergének		tejféle	glutén		tejféle		tejféle	glutén, szeszámmag, tejféle	glutén
Margarin +		Szundi +		Graham kenyér T,U+		Kifli +			
Tápanyag	En: 83,7 kcal Zs: 9,4 g	En: 147,9 kcal Zs: 1,4 g	En: 141,4 kcal Zs: 1,0 g	En: 138,4 kcal Zs: 1,3 g	Tápanyag	En: 83,7 kcal Zs: 9,4 g	En: 147,9 kcal Zs: 1,4 g	En: 141,4 kcal Zs: 1,0 g	En: 138,4 kcal Zs: 1,3 g
jellemzők	Tz: 4,5 g Fe: 0,1 g	Tz: 0,7 g Fe: 4,5 g	Tz: 1,0 g Fe: 5,0 g	Tz: 0,7 g Fe: 4,0 g	jellemzők	Tz: 4,5 g Fe: 0,1 g	Tz: 0,7 g Fe: 4,5 g	Tz: 1,0 g Fe: 5,0 g	Tz: 0,7 g Fe: 4,0 g
	Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g	Sz: 29,1 g Cu: 1,3 g	Sz: 24,6 g Cu: 0,1 g	Sz: 26,5 g Cu: 1,1 g		Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g	Sz: 29,1 g Cu: 1,3 g	Sz: 24,6 g Cu: 0,1 g	Sz: 26,5 g Cu: 1,1 g
	So: 0,0 g Hs: -	So: 0,3 g Hs: -	So: 0,9 g Hs: -	So: 0,6 g Hs: -	Allergének	So: 0,0 g Hs: -	So: 0,3 g Hs: -	So: 0,9 g Hs: -	So: 0,6 g Hs: -
Allergének	tejféle	glutén, szeszámmag, tejféle	glutén		glutén, tejféle		tejféle	glutén, szeszámmag, tejféle	glutén, tejféle
Retek hónapos +				Uborka +					
Tápanyag	En: 4,5 kcal Zs: 0,0 g			En: 2,4 kcal Zs: 0,0 g			En: 4,5 kcal Zs: 0,0 g		
jellemzők	Tz: - Fe: 0,4 g			Tz: - Fe: 0,2 g			Tz: - Fe: 0,0 g		
	Sz: 0,7 g Cu: -			Sz: 0,3 g Cu: -			Sz: 13,2 g Cu: 12,8 g		
	So: - Hs: -			So: - Hs: -			So: - Hs: -		
Allergének							Allergének		
Korpás kenyér (tizó,uzs) +									
Tápanyag	En: 148,0 kcal Zs: 0,6 g						En: 148,0 kcal Zs: 0,6 g		
jellemzők	Tz: 0,2 g Fe: 4,7 g						Tz: 0,2 g Fe: 4,7 g		
	Sz: 28,8 g Cu: 0,2 g						Sz: 28,8 g Cu: 0,2 g		
	So: 0,8 g Hs: -						So: 0,8 g Hs: -		
Allergének	glutén, szója						glutén, szója		

Vacsora - A

Tea +		Rakott brokkoli +		Felvágott tavaszi +		Sült csirkecomb +	
Tápanyag	En: 53,5 kcal Zs: 0,0 g	En: 582,5 kcal Zs: 30,6 g	En: 40,9 kcal Zs: 3,3 g	En: 246,3 kcal Zs: 17,4 g	Tápanyag	En: 53,5 kcal Zs: 0,0 g	En: 246,3 kcal Zs: 17,4 g
jellemzők	Tz: - Fe: 0,0 g	Tz: 1,3 g Fe: 26,7 g	Tz: 3,3 g Fe: 1,9 g	Tz: 4,2 g Fe: 20,6 g	jellemzők	Tz: - Fe: 0,0 g	Tz: 4,2 g Fe: 20,6 g
	Sz: 13,2 g Cu: 12,8 g	Sz: 47,8 g Cu: 0,4 g	Sz: 0,8 g Cu: 0,1 g	Sz: 1,7 g Cu: 0,9 g		Sz: 13,2 g Cu: 12,8 g	Sz: 1,7 g Cu: 0,9 g
	So: - Hs: -	So: 2,2 g Hs: 1,4 g	So: 0,5 g Hs: -	So: 2,7 g Hs: 1,4 g	Allergének	So: - Hs: -	So: 2,7 g Hs: 1,4 g
Allergének		tejféle, glutén	glutén, szója	glutén, tojás, zeller			glutén, tojás, zeller
Hamburger +		Kenyér félbarna R,V+		Vajkrém natúr +		Pritaminos rizs +	
Tápanyag	En: 236,1 kcal Zs: 7,9 g	En: 182,6 kcal Zs: 0,6 g	En: 77,0 kcal Zs: 8,6 g	En: 434,4 kcal Zs: 9,7 g	Tápanyag	En: 236,1 kcal Zs: 7,9 g	En: 434,4 kcal Zs: 9,7 g
jellemzők	Tz: 1,1 g Fe: 10,1 g	Tz: 0,2 g Fe: 5,6 g	Tz: 3,7 g Fe: 0,1 g	Tz: 1,3 g Fe: 8,4 g	jellemzők	Tz: 1,1 g Fe: 10,1 g	Tz: 1,3 g Fe: 8,4 g
	Sz: 29,6 g Cu: 1,5 g	Sz: 37,1 g Cu: 0,1 g	Sz: 0,1 g Cu: -	Sz: 78,4 g Cu: 0,1 g		Sz: 29,6 g Cu: 1,5 g	Sz: 78,4 g Cu: 0,1 g
	So: 1,3 g Hs: -	So: 0,9 g Hs: -	So: 0,1 g Hs: -	So: 1,2 g Hs: 1,0 g	Allergének	So: 1,3 g Hs: -	So: 1,2 g Hs: 1,0 g
Allergének	tejféle, glutén, mustár	glutén, szója	tejféle	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller		tejféle, glutén, mustár	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2025. 49. hét (2025.12.01. - 2025.12.07.)

Iskola

Korcsoport: 7 - 10 év

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

2025.11.17. 15:21

4. / 4. oldal

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

Vacsora - A

		Zöldpaprika kg +	Majonézes kukoricasaláta +
Tápanyag jellemzők		En: 4,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,6 g Cu: - So: - Hs: -	En: 265,4 kcal Zs: 12,4 g Tz: 0,6 g Fe: 9,7 g Sz: 27,3 g Cu: 2,3 g So: 0,3 g Hs: - tejféle, mustár, tojás
Allergének			
		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: - glutén, szója	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
Allergének			

SEnergia-A	2188,54kcal	2642,47kcal	2715,53kcal	2974,64kcal	2349,24kcal
------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

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