



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
Reggeli - A						
	Tej +	Tea +	Tea +	Kakaó +	Tea +	
Tápanyag jellemzők	En: 136,4 kcal Tz: - Sz: 11,7 g So: -	Zs: 6,2 g Fe: 7,5 g Cu: 11,7 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: -
Allergének	tejféle			glutén, tejféle		
	Sonkakrém (sertés)+	Sárgabarack lekvár +	Párizsi felvágott (sertés) +	Körözött kész+	Hagymás tojásrántotta +	
Tápanyag jellemzők	En: 147,4 kcal Tz: - Sz: - So: -	Zs: 15,8 g Fe: 0,1 g Cu: - Hs: -	En: 80,7 kcal Tz: - Sz: 18,9 g So: -	Zs: 0,1 g Fe: 0,1 g Cu: 15,9 g Hs: -	En: 41,0 kcal Tz: 1,3 g Sz: 0,0 g So: 0,4 g	Zs: 3,4 g Fe: 2,2 g Cu: 0,0 g Hs: -
Allergének				tejféle		
	Diákrúd +	Margarin +	Vajkrém natúr +	Korpás zsemle +	Kenyér félbarna R,V+	
Tápanyag jellemzők	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: 83,7 kcal Tz: 4,5 g Sz: 0,1 g So: 0,0 g	Zs: 9,4 g Fe: 0,1 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 77,0 kcal Tz: 3,7 g Sz: 0,1 g So: 0,1 g	Zs: 8,6 g Fe: 0,1 g Cu: - Hs: -
Allergének	glutén, tejféle	tejféle	tejféle	glutén, tejféle		
	Zöldpaprika kg +	Kalács (reggeli)+	Kenyér félbarna R,V+			
Tápanyag jellemzők	En: 4,0 kcal Tz: - Sz: 0,6 g So: -	Zs: 0,1 g Fe: 0,2 g Cu: - 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: 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, tejféle, tojás	glutén, szója			
Tízórai - A						
	Tejeskávé +	Kakaó +	Kefír +	Tej +	Tea +	
Tápanyag jellemzők	En: 180,4 kcal Tz: - Sz: 22,7 g So: -	Zs: 6,2 g Fe: 7,5 g Cu: 22,4 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: 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: -
Allergének	tejféle, glutén	glutén, tejféle	tejféle	tejféle		
	Bécsi perec +	Kifli +	Tönkölybúzas pogácsa +	Méz mini (tízórai)+	Kockasajt +	
Tápanyag jellemzők	En: 283,8 kcal Tz: 2,9 g Sz: 49,5 g So: 0,7 g	Zs: 5,7 g Fe: 7,1 g Cu: 6,8 g 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: 173,2 kcal Tz: 3,8 g Sz: 22,0 g So: 1,1 g	Zs: 7,5 g Fe: 3,8 g Cu: 0,1 g Hs: -
Allergének	glutén, tejféle, tojás	glutén, tejféle	glutén, szója, tejféle		En: 32,5 kcal Tz: - Sz: 8,1 g So: -	Zs: - Fe: 0,0 g Cu: - Hs: -

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A				
Tápanyag jellemzők Allergének			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	Magvas kifli + 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: - glutén, szeszámmag, szója
Tápanyag jellemzők Allergének			Kenyér félbarna T,U+ 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	
Ebéd - A				
Lebbencs leves + Tápanyag jellemzők En: 118,5 kcal Zs: 4,0 g Tz: 0,3 g Fe: 2,8 g Sz: 17,1 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: 1,2 g Allergének glutén, tojás	Vegyes gyümölcs leves + Tápanyag jellemzők En: 692,5 kcal Zs: 3,3 g Tz: 0,9 g Fe: 6,8 g Sz: 151,5 g Cu: 35,2 g So: 0,0 g Hs: - Allergének tejféle, glutén	Zellerkrém leves + Tápanyag jellemzők En: 135,8 kcal Zs: 6,6 g Tz: 2,4 g Fe: 4,1 g Sz: 14,4 g Cu: 2,1 g So: 1,6 g Hs: 1,2 g Allergének tejféle, zeller, glutén, tojás	Erdélyi csorba húsgombóccal + Tápanyag jellemzők En: 234,5 kcal Zs: 14,6 g Tz: 0,7 g Fe: 7,8 g Sz: 16,7 g Cu: 0,4 g So: 1,4 g Hs: 1,1 g Allergének tejféle, glutén, tojás, zeller	Alföldi gulyás leves + Tápanyag jellemzők En: 239,1 kcal Zs: 11,6 g Tz: 1,1 g Fe: 14,1 g Sz: 23,1 g Cu: 0,4 g So: 1,9 g Hs: 1,4 g Allergének glutén, tojás, zeller
Fasírt + 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 Allergének glutén, szója, tojás	Sajtos halfilé + Tápanyag jellemzők 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 Allergének tejféle, hal	Zsemlekocka + Tápanyag jellemzők En: 25,7 kcal Zs: 1,6 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 1,9 g Cu: - So: - Hs: -	Rántott sajt (m)+ Tápanyag jellemzők En: 263,0 kcal Zs: 19,0 g Tz: 1,0 g Fe: 8,8 g Sz: 22,4 g Cu: - So: 1,0 g Hs: - Allergének glutén, tejféle, tojás	Sajtos tejfölös metélt + Tápanyag jellemzők En: 571,3 kcal Zs: 23,3 g Tz: 2,0 g Fe: 21,2 g Sz: 68,5 g Cu: 4,2 g So: 0,6 g Hs: 0,1 g Allergének tejféle, glutén, tojás
Sárgaborsó főzelék + Tápanyag jellemzők En: 412,8 kcal Zs: 15,0 g Tz: 2,0 g Fe: 19,8 g Sz: 51,3 g Cu: 0,1 g So: 1,5 g Hs: 1,4 g Allergének glutén	Petrezselymes burgonya + Tápanyag jellemzők 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	Paradicsomos káposzta + Tápanyag jellemzők En: 360,0 kcal Zs: 11,9 g Tz: 1,7 g Fe: 6,1 g Sz: 55,7 g Cu: 31,0 g So: 0,0 g Hs: - Allergének glutén	Rizi-bizi + Tápanyag jellemzők En: 481,7 kcal Zs: 11,6 g Tz: 1,5 g Fe: 12,5 g Sz: 82,0 g Cu: 0,1 g So: 1,1 g Hs: 1,0 g Allergének zeller	Alma + Tápanyag jellemzők En: 46,6 kcal Zs: 0,6 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 10,5 g Cu: - So: 0,0 g Hs: -
Korpás kenyér (ebéd) + 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: - Allergének glutén, szója	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	Sertés sült (egész) + Tápanyag jellemzők En: 685,0 kcal Zs: 8,1 g Tz: - Fe: 21,0 g Sz: 0,4 g Cu: - So: 1,3 g Hs: 1,3 g	Tartármártás + Tápanyag jellemzők 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 tejféle, mustár, tojás	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



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 5. hét (2026.01.26. - 2026.02.01.)

Iskola

Korcsoport: 7 - 10 év

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

2025.12.13. 11:23

3. / 4. oldal

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

Ebéd - A

		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: - 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				

Uzsonna - A

	Olasz felvágott +	Vajkrém snidlinges +	Kacsa-, libazsír +	Gyümölcs joghurt +	Kenőmájás +
Tápanyag jellemzők	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: - szója	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: - tejféle	En: 147,4 kcal Zs: 15,8 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: - Cu: - So: - Hs: -	En: 101,3 kcal Zs: 2,3 g Tz: 1,5 g Fe: 3,1 g Sz: 3,1 g Cu: 15,8 g So: 0,2 g Hs: - tejféle	En: 81,3 kcal Zs: 6,9 g Tz: - Fe: 4,0 g Sz: 0,1 g Cu: - So: 0,7 g Hs: -
Allergének					
	Margarin delma joghurtos+	Kenyér félbarna T,U+	Retek csomó +	Korpás zsemle +	Magvas kenyér T,U +
Tápanyag jellemzők	En: 47,7 kcal Zs: 5,3 g Tz: 1,4 g Fe: 0,1 g Sz: 0,2 g Cu: 0,1 g So: 0,0 g Hs: - tejféle	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	En: 4,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 0,7 g Cu: - So: - Hs: -	En: 126,6 kcal Zs: 1,1 g Tz: 0,6 g Fe: 4,5 g Sz: 23,5 g Cu: 0,4 g So: 0,8 g Hs: - glutén, tejféle	En: 150,1 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,2 g Fe: 4,7 g Sz: 29,4 g Cu: 0,1 g So: 1,2 g Hs: - glutén, szeszámag, szója
Allergének					
	Kukoricás kenyér +		Graham kenyér 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: 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: - glutén		
Allergének					

Vacsora - A

	Tej +	Gomba paprikás+	Kolbász (paprikás)+	Péklángos +
Tápanyag jellemzők	En: 136,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 11,7 g Cu: 11,7 g So: - Hs: -	En: 142,8 kcal Zs: 12,7 g Tz: 1,5 g Fe: 2,6 g Sz: 3,9 g Cu: 0,3 g So: 2,5 g Hs: 1,4 g tejféle	En: 172,9 kcal Zs: 15,6 g Tz: 6,5 g Fe: 8,0 g Sz: 1,9 g Cu: 1,9 g So: 1,5 g Hs: -	En: 382,8 kcal Zs: 21,9 g Tz: 2,2 g Fe: 13,7 g Sz: 31,4 g Cu: 0,9 g So: 1,8 g Hs: - szója, tejféle, glutén
Allergének				
	Ízes bukta +	Galuska +	Paradicsom +	Tea +
Tápanyag jellemzők	En: 612,0 kcal Zs: 10,0 g Tz: 5,4 g Fe: 13,0 g Sz: 114,0 g Cu: 38,0 g So: 0,6 g Hs: - glutén, tejféle, tojás	En: 397,3 kcal Zs: 2,9 g Tz: 0,5 g Fe: 13,9 g Sz: 76,4 g Cu: 0,2 g So: 0,2 g Hs: 0,2 g glutén, tojás	En: 7,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,3 g Sz: 1,2 g Cu: - 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				



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 5. hét (2026.01.26. - 2026.02.01.)

Iskola

Korcsoport: 7 - 10 év

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

2025.12.13. 11:23

4. / 4. oldal

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

Vacsora - A

Tápanyag jellemzők		Kenyér félbarna R,V+		
Allergének		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		

SEnergia-A	2729,16kcal	2892,93kcal	2563,15kcal	2670,76kcal	2035,3kcal
------------	-------------	-------------	-------------	-------------	------------

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