



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A					
	Tejeskávé +	Tea +	Tea +	Tea +	Tea +
Tápanyag jellemzők	En: 180,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 22,7 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: 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: -
Allergének	tejféle, glutén				
	Briós +	Szalámi (Ausztria) +	Kacsa-, libazsír +	Zala felvágott +	Kenőmájás +
Tápanyag jellemzők	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: 92,7 kcal Zs: 8,6 g Tz: 3,1 g Fe: 3,5 g Sz: 0,2 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -	En: 147,4 kcal Zs: 15,8 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: - Cu: - So: - Hs: -	En: 43,8 kcal Zs: 3,6 g Tz: 1,5 g Fe: 2,5 g Sz: 0,3 g Cu: 0,0 g So: 0,2 g Hs: -	En: 81,3 kcal Zs: 6,9 g Tz: - Fe: 4,0 g Sz: 0,1 g Cu: - So: 0,7 g Hs: -
Allergének	glutén, tejféle, tojás			szója	
		Margarin +	Kenyér félbarna R,V+	Margarin olivás +	Kenyér félbarna R,V+
Tápanyag jellemzők		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: 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: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - 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, szója		glutén, szója
		Kenyér félbarna R,V+	Zöldhagyma +	Korpás kenyér (reggeli, vacsora) +	Retek hónapos +
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: 8,0 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 1,2 g Cu: - So: - 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: -	En: 4,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 0,7 g Cu: - So: - Hs: -
Allergének		glutén, szója		glutén, szója	
Tízórai - A					
	Tej +	Kakaó +	Tej +	Tejtermix epres házi +	Tea +
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: 187,4 kcal Zs: 6,5 g Tz: - Fe: 8,3 g Sz: 23,0 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: 167,3 kcal Zs: 5,0 g Tz: - Fe: 6,5 g Sz: 22,8 g Cu: 22,6 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	tejféle	tejféle	
	Szundi +	Tojáskrém +	Vajkrém magyaros +	Kalács (tízórai)+	Snidlinges túrókrém +
Tápanyag jellemzők	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: 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: -	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: 157,6 kcal Zs: 3,1 g Tz: 1,6 g Fe: 4,0 g Sz: 27,5 g Cu: 3,8 g So: 0,4 g Hs: -	En: 53,5 kcal Zs: 2,9 g Tz: 1,2 g Fe: 5,3 g Sz: 1,3 g Cu: 1,1 g So: 0,7 g Hs: 0,7 g
Allergének	glutén, szezám, tejféle	tojás, mustár, tejféle	tejféle	glutén, tejféle, tojás	tejféle

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A					
		Kukoricás kenyér +	Magvas kenyér T,U +		Tönkölyös kenyér +
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: -	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: -		En: 161,9 kcal Zs: 0,7 g Tz: 0,2 g Fe: 6,6 g Sz: 24,6 g Cu: 0,1 g So: 0,8 g Hs: -
Allergének		glutén	glutén, szeszámmag, szója		glutén
Ebéd - A					
	Csurgatott tojás leves +	Karalábé leves +	Gomba leves +	Daragaluska leves +	Erdélyi csorbaleves +
Tápanyag jellemzők	En: 120,9 kcal Zs: 5,2 g Tz: 0,5 g Fe: 5,0 g Sz: 12,8 g Cu: 0,3 g So: 0,6 g Hs: -	En: 48,5 kcal Zs: 2,5 g Tz: 0,1 g Fe: 1,0 g Sz: 5,3 g Cu: 2,5 g So: 1,6 g Hs: 1,4 g	En: 168,0 kcal Zs: 10,9 g Tz: 0,8 g Fe: 4,3 g Sz: 12,4 g Cu: 0,0 g So: 1,3 g Hs: 1,3 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	En: 516,4 kcal Zs: 13,3 g Tz: 0,7 g Fe: 14,7 g Sz: 17,7 g Cu: 0,3 g So: - Hs: -
Allergének	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén, tojás, zeller	tejféle, glutén	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	tejféle, glutén
	Csiberoló házi +	Sertés pörkölt +	Rántott halfilé +	Temesvári sertéstokány +	Tejbedara +
Tápanyag jellemzők	En: 230,0 kcal Zs: 15,0 g Tz: 2,0 g Fe: 14,7 g Sz: 9,9 g Cu: 0,1 g So: 1,5 g Hs: 1,2 g	En: 391,4 kcal Zs: 33,4 g Tz: 1,1 g Fe: 18,7 g Sz: 1,7 g Cu: 0,1 g So: 1,5 g Hs: 1,4 g	En: 342,1 kcal Zs: 8,3 g Tz: 1,3 g Fe: 24,0 g Sz: 36,3 g Cu: 0,1 g So: 1,9 g Hs: 1,2 g	En: 418,6 kcal Zs: 32,3 g Tz: 1,7 g Fe: 14,0 g Sz: 16,0 g Cu: 0,2 g So: 1,6 g Hs: 1,2 g	En: 493,9 kcal Zs: 11,7 g Tz: 0,2 g Fe: 17,8 g Sz: 77,0 g Cu: 43,7 g So: 1,9 g Hs: 1,9 g
Allergének	glutén, tojás		glutén, tojás, hal	tejféle, glutén	tejféle, glutén
	Sárgaborsó főzelék +	Szarvacska tészta +	Párolt rizs +	Rövidcső tészta +	Kakaó szórat +
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	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: 338,6 kcal Zs: 6,8 g Tz: 0,9 g Fe: 6,7 g Sz: 62,6 g Cu: 0,1 g So: 0,8 g Hs: 0,6 g	En: 374,6 kcal Zs: 6,8 g Tz: 1,0 g Fe: 12,6 g Sz: 65,7 g Cu: 4,0 g So: 0,3 g Hs: 0,2 g	En: 56,9 kcal Zs: 0,5 g Tz: 0,2 g Fe: 0,6 g Sz: 12,0 g Cu: 11,7 g So: 0,0 g Hs: -
Allergének	glutén	glutén, tojás	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén, tojás	glutén
	Kenyér félbarna E+	Vegyes vágott savanyúság +	Remoulade-mártás	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: 8,4 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,5 g Sz: 1,4 g Cu: - So: - Hs: -	En: 100,1 kcal Zs: 9,5 g Tz: 0,7 g Fe: 0,4 g Sz: 1,7 g Cu: 0,8 g So: 1,3 g Hs: 1,0 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	glutén, szója		mustár, tojás	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		
Uzsonna - A					

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Uzsonna - A					
	Párizsi felvágott (sertés) +	Gyümölcs joghurt +	Túró rudi +	Felvágott csirke sonka +	Poharas tej +
Tápanyag jellemzők	En: 41,0 kcal Zs: 3,4 g Tz: 1,3 g Fe: 2,2 g Sz: 0,0 g Cu: 0,0 g So: 0,4 g 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: -	En: 107,4 kcal Zs: 5,4 g Tz: 5,4 g Fe: 3,0 g Sz: 11,7 g Cu: 11,0 g So: 0,0 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: 88,0 kcal Zs: 3,0 g Tz: 2,0 g Fe: 5,8 g Sz: 9,2 g Cu: 9,2 g So: 0,3 g Hs: -
Allergének		tejféle	tejféle	szója	tejféle
	Margarin +	Kifli +		Vajkrém natúr +	Bordás +
Tápanyag jellemzők	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: 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: 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: 157,6 kcal Zs: 3,1 g Tz: 1,6 g Fe: 4,0 g Sz: 27,5 g Cu: 3,8 g So: 0,4 g Hs: -
Allergének	tejféle	glutén, tejféle		tejféle	glutén, tejféle, tojás
	Kenyér félbarna T,U+			Graham kenyér 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: -			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: -	
Allergének	glutén, szója			glutén	
Vacsora - A					
	Tepertőkrém +	Hamburger +	Felvágott cigánysonka +	Carbonara szósz+	
Tápanyag jellemzők	En: 222,8 kcal Zs: 22,4 g Tz: - Fe: 3,2 g Sz: - Cu: - So: - 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: 23,1 kcal Zs: 1,1 g Tz: 0,5 g Fe: 2,8 g Sz: 0,4 g Cu: 0,1 g So: 0,5 g Hs: -	En: 177,1 kcal Zs: 11,0 g Tz: 2,2 g Fe: 8,1 g Sz: 10,6 g Cu: 6,9 g So: 1,2 g Hs: -	
Allergének	mustár	tejféle, glutén, mustár		tejféle, szója, glutén, hal, tojás, zeller	
	Kenyér félbarna R,V+		Szeletelt gouda sajt+	Spagetti+	
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: 59,1 kcal Zs: 4,4 g Tz: 2,9 g Fe: 4,9 g Sz: 0,2 g Cu: 0,2 g So: 0,3 g Hs: -	En: 372,1 kcal Zs: 2,6 g Tz: 0,3 g Fe: 14,0 g Sz: 73,0 g Cu: 4,5 g So: 0,3 g Hs: 0,2 g	
Allergének	glutén, szója		tejféle	glutén, tojás	
	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		



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 6. hét (2026.02.02. - 2026.02.08.)

Iskola

Korcsoport: 7 - 10 év

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

2026.01.19. 11:54

4. / 4. oldal

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

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