

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A	Kakaó + 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: - Allergének glutén, tejszérum	Tea + Tápanyag jellemzők En: 53,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 13,2 g Cu: 12,8 g So: - Hs: - Allergének	Tejeskávé + 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: - Allergének tejszérum, glutén	Tea + Tápanyag jellemzők En: 53,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 13,2 g Cu: 12,8 g So: - Hs: - Allergének	Tej + 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: - Allergének tejszérum
	Felvágott toaszt sonka + Tápanyag jellemzők En: 21,0 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,3 g Fe: 1,9 g Sz: 1,5 g Cu: 0,1 g So: 0,5 g Hs: - Allergének szója	Sajtkrém + Tápanyag jellemzők 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 tejszérum	Kalács (reggeli)+ Tápanyag jellemzők 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 glutén, tejszérum, tojás	Bundás kenyér + Tápanyag jellemzők En: 280,4 kcal Zs: 11,3 g Tz: 0,2 g Fe: 10,2 g Sz: 32,0 g Cu: 0,1 g So: 0,8 g Hs: - Allergének glutén, szója, tojás	Szalámi (Túrista) + Tápanyag jellemzők En: 75,5 kcal Zs: 6,9 g Tz: 2,9 g Fe: 2,8 g Sz: 0,7 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: - Allergének
	Margarin + 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: - Allergének tejszérum	Korpás kenyér (reggeli, vacsora) + Vaj + Tápanyag jellemzők 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: - Allergének glutén, szója	Tápanyag jellemzők 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: - Allergének tejszérum	Vajkrém natúr + Tápanyag jellemzők 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: - Allergének tejszérum	
	Retek hónapos + Tápanyag jellemzők En: 4,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 0,7 g Cu: - So: - Hs: - Allergének			Zöldhagyma + Tápanyag jellemzők En: 8,0 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 1,2 g Cu: - So: - Hs: - Allergének	
	Kenyer 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			Kenyer 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	
Tízórai - A	Kefír + Tápanyag jellemzők En: 82,5 kcal Zs: 4,5 g Tz: 3,0 g Fe: 4,7 g Sz: 5,8 g Cu: 4,2 g So: 0,1 g Hs: - Allergének tejszérum	Kakaó + 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: - Allergének glutén, tejszérum	Ívólé 100%-os /alma/ + Tápanyag jellemzők 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	Tej + 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: - Allergének tejszérum	Tej + 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: - Allergének tejszérum



Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek																																														
Tízórai - A																																																						
	Kifli +			Briós +			Vajaspogácsa +			Lapka sajt +			Halpástétom +																																									
Tápanyag jellemzők	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: 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: 180,9 kcal	Zs: 8,0 g	Tz: 4,3 g	Fe: 3,5 g	Sz: 22,5 g	Cu: 0,8 g	So: 1,3 g	Hs: -	En: 506,3 kcal	Zs: 41,3 g	Tz: 22,5 g	Fe: 28,1 g	Sz: 5,6 g	Cu: 1,9 g	So: 1,9 g	Hs: -	En: 218,3 kcal	Zs: 67,3 g	Tz: 1,1 g	Fe: 13,1 g	Sz: 1,2 g	Cu: 0,7 g	So: 0,2 g	Hs: -														
Allergének	glutén, tejszíne			glutén, tejszíne, tojás			glutén, tejszíne, tojás			glutén, tejszíne, tojás			tejszíne			tejszíne			tejszíne			tejszíne			tejszíne			tejszíne			tejszíne			tejszíne			tejszíne			tejszíne														
Tápanyag jellemzők																																																						
Allergének																																																						

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

Ebéd - A

	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+		
Tápanyag jellemzők	En: 91,3 kcal Tz: 0,1 g Sz: 18,6 g So: 0,4 g	Zs: 0,3 g Fe: 2,8 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 91,3 kcal Tz: 0,1 g Sz: 18,6 g So: 0,4 g	Zs: 0,3 g Fe: 2,8 g Cu: 0,1 g Hs: -
Allergének	glutén, szója	glutén, szója		

Uzsonna - A

	Szalámikrém (diákcsem.) +	Zöldfűszeres fetakrém+	Kenőmájás +	Zala krém +	Sajtos rúd +	
Tápanyag jellemzők	En: 138,8 kcal Tz: 6,1 g Sz: 0,1 g So: 0,3 g	Zs: 13,9 g Fe: 3,7 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 93,9 kcal Tz: 4,3 g Sz: 0,8 g So: 0,2 g	Zs: 9,0 g Fe: 2,8 g Cu: 0,8 g Hs: -	En: 81,3 kcal Tz: - Sz: 0,1 g So: 0,7 g	Zs: 6,9 g Fe: 4,0 g Cu: - Hs: -
Allergének	tejféle	tejféle		szója, tejféle		
	Graham kenyér T,U+	Magvas kenyér T,U +	Kenyér félbarna T,U+	Graham kenyér T,U+		
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: 150,1 kcal Tz: 0,2 g Sz: 29,4 g So: 1,2 g	Zs: 0,8 g Fe: 4,7 g Cu: 0,1 g 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: -
Allergének	glutén	glutén, szezám, szója	glutén, szója	glutén		
		Uborka +		Retek kg-os +		
Tápanyag jellemzők		En: 2,4 kcal Tz: - Sz: 0,3 g So: -	Zs: 0,0 g Fe: 0,2 g Cu: - Hs: -	En: 8,9 kcal Tz: - Sz: 1,0 g So: -	Zs: 0,2 g Fe: 0,8 g Cu: - Hs: -	
Allergének						

Vacsora - A

	Zala felvágott +				Tojásos galuska +				Szeletelt gouda sajt+				Lasagne +							
Tápanyag jellemzők	En:	43,8 kcal	Zs:	3,6 g	En:	895,0 kcal	Zs:	13,4 g	En:	59,1 kcal	Zs:	4,4 g	En:	1110,7 kcal	Zs:	47,8 g				
	Tz:	1,5 g	Fe:	2,5 g	Tz:	1,0 g	Fe:	33,7 g	Tz:	2,9 g	Fe:	4,9 g	Tz:	8,1 g	Fe:	44,5 g				
	Sz:	0,3 g	Cu:	0,0 g	Sz:	154,2 g	Cu:	0,4 g	Sz:	0,2 g	Cu:	0,2 g	Sz:	121,9 g	Cu:	17,9 g				
	So:	0,2 g	Hs:	-	So:	2,1 g	Hs:	1,9 g	So:	0,3 g	Hs:	-	So:	1,1 g	Hs:	0,2 g				
Allergének	szója				tejféle, glutén, tojás				tejféle				tejféle, glutén							
	Teljes kiörlésű kenyér R,V +								Margarin +											
Tápanyag jellemzők	En:	141,8 kcal	Zs:	1,0 g	En:	83,7 kcal	Zs:	9,4 g	En:	83,7 kcal	Zs:	9,4 g	En:	83,7 kcal	Zs:	9,4 g				
	Tz:	0,3 g	Fe:	5,0 g	Tz:	4,5 g	Fe:	0,1 g	Tz:	4,5 g	Fe:	0,1 g	Tz:	4,5 g	Fe:	0,1 g				
	Sz:	24,6 g	Cu:	0,1 g	Sz:	0,1 g	Cu:	0,1 g	Sz:	0,1 g	Cu:	0,1 g	Sz:	0,1 g	Cu:	0,1 g				
	So:	0,9 g	Hs:	-	So:	0,0 g	Hs:	-	So:	0,0 g	Hs:	-	So:	0,0 g	Hs:	-				
Allergének	glutén								tejféle											



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 7. hét (2026.02.09. - 2026.02.15.)

Iskola

Korcsoport: 7 - 10 év

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

2026.01.19. 11:55

4. / 4. oldal

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

Vacsora - A

	Margarin +	Diákrúd (R,V) +
Tápanyag jellemzők	En: 83,7 kcal Tz: 4,5 g Sz: 0,1 g So: 0,0 g Hs: -	En: 126,6 kcal Tz: 0,6 g Sz: 23,5 g So: 0,8 g Hs: -
Allergének	tejféle	glutén, tejféle

SEnergia-A	2071kcal	3337,72kcal	2176,54kcal	3558,43kcal	2124,01kcal
------------	----------	-------------	-------------	-------------	-------------

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