



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 9. hét (2026.02.23. - 2026.03.01.)

Iskola

Korcsoport: 7 - 10 év

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

2026.01.19. 11:55

1. / 4. oldal

Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Reggeli - A									
Tea +		Tea +		Tej +		Tejeskávé +		Tea +	
Tápanyag jellemzők	En: 53,5 kcal Tz: - Sz: 13,2 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 12,8 g Hs: -	Tápanyag jellemzők	En: 53,5 kcal Tz: - Sz: 13,2 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 12,8 g Hs: -	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: - tejféle	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: - tejféle, glutén	Tápanyag jellemzők	En: 53,5 kcal Tz: - Sz: 13,2 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 12,8 g Hs: -
Allergének									
Sajtkrém 50gr-os +		Főtt kolbász +		Kakaós csiga +		Fokhagymás felvágott +		Bundás kenyér +	
Tápanyag jellemzők	En: 46,0 kcal Tz: 2,2 g Sz: 14,8 g So: 0,5 g Zs: 3,5 g Fe: 2,2 g Cu: 1,2 g Hs: - tejféle	Tápanyag jellemzők	En: 260,3 kcal Tz: 8,9 g Sz: 0,3 g So: 1,9 g Zs: 21,8 g Fe: 15,5 g Cu: - Hs: -	Tápanyag jellemzők	En: 255,1 kcal Tz: 5,5 g Sz: 34,8 g So: 0,5 g Zs: 10,4 g Fe: 4,1 g Cu: 14,4 g Hs: - glutén, tejféle, tojás	Tápanyag jellemzők	En: 79,1 kcal Tz: 1,9 g Sz: 0,2 g So: 0,4 g Zs: 7,9 g Fe: 1,9 g Cu: 0,1 g Hs: - szója	Tápanyag jellemzők	En: 280,4 kcal Tz: 0,2 g Sz: 32,0 g So: 0,8 g Zs: 11,3 g Fe: 10,2 g Cu: 0,1 g Hs: - glutén, szója, tojás
Allergének									
Zsemle +		Mustár +				Margarin +			
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: - glutén	Tápanyag jellemzők	En: 22,0 kcal Tz: 0,1 g Sz: 1,8 g So: 0,4 g Zs: 1,2 g Fe: 1,0 g Cu: 0,9 g Hs: - mustár			Tápanyag jellemzők	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: - tejféle		
Allergének									
Retek hónapos +		Kenyér félbarna R,V+				Zöldhagyma +			
Tápanyag jellemzők	En: 4,5 kcal Tz: - Sz: 0,7 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,4 g Cu: - Hs: -	Tápanyag jellemzők	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: - glutén, szója			Tápanyag jellemzők			
Allergének									
						Kenyér félbarna R,V+			
Tápanyag jellemzők		Tápanyag jellemzők				Tápanyag jellemzők			
Allergének									
Tízórai - A									
Tej +		Tej +		Tea +		Tejeskávé +		Kakaó +	
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: - tejféle	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: - tejféle	Tápanyag jellemzők	En: 53,5 kcal Tz: - Sz: 13,2 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 12,8 g Hs: -	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: - tejféle, glutén	Tápanyag jellemzők	En: 187,4 kcal Tz: - Sz: 23,0 g So: - Zs: 6,5 g Fe: 8,3 g Cu: 22,4 g Hs: - glutén, tejféle
Allergének									



Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai - A									
Brióс +		Teljes kiőrlésű édeskeksz +		Körözött 50gr-os tömlős +		Margarin ráma+		Kifli sajtos+	
Tápanyag jellemzők	En: 186,3 kcal Tz: 1,9 g Sz: 32,4 g So: 0,5 g Zs: 3,6 g Fe: 4,6 g Cu: 5,2 g Hs: -	En: 501,0 kcal Tz: 118,0 g Sz: 621,0 g So: 1,0 g Zs: 239,3 g Fe: 61,0 g Cu: 232,0 g Hs: -	En: 26,5 kcal Tz: 1,0 g Sz: 1,0 g So: 0,8 g Zs: 1,5 g Fe: 2,3 g Cu: 1,0 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: 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: -				
Allergének	glutén, tejféle, tojás	glutén				tejféle	glutén, tejféle		
				Kenyér félbarna T,U+		Kenyér félbarna T,U+			
Tápanyag jellemzők				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: 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, szója	glutén, szója				
Ebéd - A									
Kömény leves +		Zellerkrém leves +		Karalábé leves +		Vegyes gyümölcs leves +		Babgulyás füstölthússal +	
Tápanyag jellemzők	En: 75,0 kcal Tz: 0,3 g Sz: 6,6 g So: 1,5 g Zs: 4,4 g Fe: 1,8 g Cu: 1,6 g Hs: 1,4 g	En: 135,8 kcal Tz: 2,4 g Sz: 14,4 g So: 1,6 g Zs: 6,6 g Fe: 4,1 g Cu: 2,1 g Hs: 1,2 g	En: 48,5 kcal Tz: 0,1 g Sz: 5,3 g So: 1,6 g Zs: 2,5 g Fe: 1,0 g Cu: 2,5 g Hs: 1,4 g	En: 692,5 kcal Tz: 0,9 g Sz: 151,5 g So: 0,0 g Zs: 3,3 g Fe: 6,8 g Cu: 35,2 g Hs: -	En: 397,8 kcal Tz: 1,8 g Sz: 40,8 g So: 3,3 g Zs: 16,6 g Fe: 22,0 g Cu: 1,9 g Hs: 1,4 g				
Allergének	tejféle, glutén	tejféle, zeller, glutén, tojás	glutén, tojás, zeller	glutén, glutén	glutén, tojás, zeller				
Zsemlekocka +		Mexikói csirkemell +		Csirkemáj rizottó +		Borsos tokány +		Káposztás kocka +	
Tápanyag jellemzők	En: 25,7 kcal Tz: - Sz: 1,9 g So: - Zs: 1,6 g Fe: 0,6 g Cu: - Hs: -	En: 305,7 kcal Tz: 1,7 g Sz: 14,3 g So: 1,9 g Zs: 17,9 g Fe: 21,3 g Cu: 3,3 g Hs: 1,2 g	En: 470,9 kcal Tz: 1,9 g Sz: 67,5 g So: 2,0 g Zs: 13,5 g Fe: 21,0 g Cu: 0,3 g Hs: 1,4 g	En: 617,7 kcal Tz: 1,0 g Sz: 1,0 g So: 1,5 g Zs: 13,9 g Fe: 16,9 g Cu: 0,1 g Hs: 1,4 g	En: 501,0 kcal Tz: 1,3 g Sz: 78,7 g So: 1,9 g Zs: 12,6 g Fe: 15,8 g Cu: 4,9 g Hs: 1,9 g				
Allergének			zeller		glutén, tojás				
Fasírt +		Párolt rizs +		Alma befőtt +		Tarhonya +		Kenyér félbarna E+	
Tápanyag jellemzők	En: 203,3 kcal Tz: 0,1 g Sz: 11,1 g So: 1,4 g Zs: 12,3 g Fe: 10,4 g Cu: 0,1 g Hs: 1,2 g	En: 338,6 kcal Tz: 0,9 g Sz: 62,6 g So: 0,8 g Zs: 6,8 g Fe: 6,7 g Cu: 0,1 g Hs: 0,6 g	En: 43,5 kcal Tz: 0,1 g Sz: 9,4 g So: 0,1 g Zs: 0,3 g Fe: 0,3 g Cu: 7,6 g Hs: -	En: 380,8 kcal Tz: 1,0 g Sz: 58,3 g So: 1,6 g Zs: 10,1 g Fe: 12,0 g Cu: - Hs: 1,2 g	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, tojás	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller		glutén, tojás	glutén, szója				
Kelkáposzta főzelék +		Kenyér félbarna E+		Kenyér félbarna E+		Kenyér félbarna E+			
Tápanyag jellemzők	En: 367,9 kcal Tz: 4,5 g Sz: 28,7 g So: 1,5 g Zs: 24,9 g Fe: 6,4 g Cu: 0,1 g Hs: 1,4 g	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: -	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, tejféle	glutén, szója	glutén, szója	glutén, szója					

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

Ebéd - A

	Kenyér félbarna E+	Friss káposzta saláta +		
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: 60,5 kcal Tz: - Sz: 13,6 g So: -	Zs: 0,1 g Fe: 1,0 g Cu: 9,8 g Hs: -
Allergének	glutén, szója			

Uzsonna - A

	Felvágott csirke sonka +	Vajkrém natúr +	Lapka sajt +	Halpástétom +	Parizer krém +	
Tápanyag jellemzők	En: 23,0 kcal Tz: 0,9 g Sz: 0,4 g So: 0,7 g	Zs: 1,0 g Fe: 2,9 g Cu: 0,2 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: -	En: 506,3 kcal Tz: 22,5 g Sz: 5,6 g So: 1,9 g	Zs: 41,3 g Fe: 28,1 g Cu: 1,9 g Hs: -
Allergének	szója	tejféle	tejféle	tojás, mustár, tejféle, hal	tejféle	
	Margarin delma+	Magvas kenyér T,U +	Margarin ráma+	Graham kenyér T,U+	Kenyér félbarna T,U+	
Tápanyag jellemzők	En: 24,3 kcal Tz: 0,8 g Sz: 0,1 g So: 0,1 g	Zs: 2,7 g Fe: 0,1 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: 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: -
Allergének		glutén, szeszámmag, szója	tejféle	glutén	glutén, szója	

	Korpás kenyér (tizó,uzs) +				Retek hónapos +				Kukoricás kenyér +				Uborka +														
Tápanyag jellemzők	En:	148,0	kcal	Zs:	0,6	g		En:	4,5	kcal	Zs:	0,0	g		En:	163,4	kcal	Zs:	0,6	g		En:	2,4	kcal	Zs:	0,0	g
	Tz:	0,2	g	Fe:	4,7	g		Tz:	-		Fe:	0,4	g		Tz:	0,6	g	Fe:	4,6	g		Tz:	-		Fe:	0,2	g
	Sz:	28,8	g	Cu:	0,2	g		Sz:	0,7	g	Cu:	-		Sz:	28,0	g	Cu:	0,2	g		Sz:	0,3	g	Cu:	-		
	So:	0,8	g	Hs:	-		So:	-		Hs:	-		So:	0,8	g	Hs:	-		So:	-		Hs:	-				
Allergének	glutén, szója												glutén														

Vacsora - A

	Felvágott sertés párizsi +				Fánk 2db. (ízés)+				Fasírt +				Sült csirkecomb +																							
Tápanyag jellemzők	En:	42,8	kcal	Zs:	3,6	g	En:	898,1	kcal	Zs:	17,3	g	En:	203,3	kcal	Zs:	12,3	g	En:	246,3	kcal	Zs:	17,4	g												
	Tz:	1,4	g	Fe:	2,3	g	Tz:	1,4	g	Fe:	21,9	g	Tz:	0,1	g	Fe:	10,4	g	Tz:	4,2	g	Fe:	20,6	g												
	Sz:	0,0	g	Cu:	0,0	g	Sz:	158,6	g	Cu:	46,7	g	Sz:	11,1	g	Cu:	0,1	g	Sz:	1,7	g	Cu:	0,9	g												
	So:	0,4	g	Hs:	-		So:	0,0	g	Hs:	-		So:	1,4	g	Hs:	1,2	g	So:	2,7	g	Hs:	1,4	g												
Allergének							tejféle, glutén, tojás						glutén, szója, tojás						glutén, tojás, zeller																	
	Margarin +												Francia saláta +												Rizi-bizi +											
Tápanyag jellemzők	En:	83,7	kcal	Zs:	9,4	g	En:	312,9	kcal	Zs:	20,5	g	En:	481,7	kcal	Zs:	11,6	g	En:	83,7	kcal	Zs:	9,4	g												
	Tz:	4,5	g	Fe:	0,1	g	Tz:	1,2	g	Fe:	6,2	g	Tz:	1,5	g	Fe:	12,5	g	Tz:	4,5	g	Fe:	0,1	g												
	Sz:	0,1	g	Cu:	0,1	g	Sz:	23,6	g	Cu:	2,8	g	Sz:	82,0	g	Cu:	0,1	g	Sz:	0,1	g	Cu:	0,1	g												
	So:	0,0	g	Hs:	-		So:	0,5	g	Hs:	-		So:	1,1	g	Hs:	1,0	g	So:	0,0	g	Hs:	-													
Allergének	tejféle						tejféle, mustár, tojás						zeller																							



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 9. hét (2026.02.23. - 2026.03.01.)

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					
	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: -				
Allergének	glutén, szója				
SEnergia-A	1828,02kcal	3217,17kcal	2598,65kcal	3873,78kcal	1944,35kcal

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