



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 16. hét (2026.04.13. - 2026.04.19.)

Középiskola

Korcsoport: 15 - 18 év

IKR-Élelmezési program [V: 4.3.0.3] © Info-Set Kft.

2026.03.24. 15:55

1. / 4. oldal

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

Reggeli - A

Tea +	Tej +	Tea +	Tea +	Tea +
Tápanyag jellemzők	En: 81,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 20,2 g Cu: 19,6 g So: - Hs: -	En: 204,6 kcal Zs: 9,2 g Tz: - Fe: 11,2 g Sz: 17,5 g Cu: 17,5 g So: - Hs: -	En: 81,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 20,2 g Cu: 19,6 g So: - Hs: -	En: 81,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 20,2 g Cu: 19,6 g So: - Hs: -
Allergének	tejféle			

	Eper lekvár +		Bundás kenyér +		Krémtúró (90gr) +		Halpástétom +		Sült szalonna +							
Tápanyag jellemzők	En:	110,5 kcal	Zs:	-	En:	421,8 kcal	Zs:	15,6 g	En:	242,8 kcal	Zs:	69,1 g	En:	296,0 kcal	Zs:	27,2 g
	Tz:	-	Fe:	0,2 g	Tz:	0,3 g	Fe:	13,4 g	Tz:	1,1 g	Fe:	14,7 g	Tz:	10,8 g	Fe:	12,2 g
	Sz:	26,6 g	Cu:	26,5 g	Sz:	53,2 g	Cu:	0,2 g	Sz:	1,4 g	Cu:	0,7 g	Sz:	0,8 g	Cu:	0,2 g
	So:	-	Hs:	-	So:	1,3 g	HS:	-	So:	0,2 g	Hs:	-	So:	2,5 g	HS:	-
Allergének	tojás, glutén, szója				tejféle				tojás, mustár, tejféle, hal							

	Margarin +		Kenyér félbarna R,V+		Kifli +		Kenyér félbarna R,V+		Kenyér félbarna R,V+			
Tápanyag jellemzők	En:	111,6 kcal	Zs:	12,6 g	En:	260,8 kcal	Zs:	0,8 g	En:	260,8 kcal	Zs:	0,8 g
	Tz:	5,9 g	Fe:	0,1 g	Tz:	0,3 g	Fe:	8,0 g	Tz:	0,3 g	Fe:	8,0 g
	Sz:	0,1 g	Cu:	0,1 g	Sz:	53,0 g	Cu:	0,2 g	Sz:	53,0 g	Cu:	0,2 g
	So:	0,0 g	Hs:	-	So:	1,3 g	HS:	-	So:	1,3 g	HS:	-
Allergének	tejféle		glutén, szója		glutén, tejféle		glutén, szója		glutén, szója			

Kenyér félbarna R,V+				Zöldhagyma +				
Tápanyag jellemzők	En:	260,8 kcal	Zs:	0,8 g	En:	8,0 kcal	Zs:	0,0 g
	Tz:	0,3 g	Fe:	8,0 g	Tz:	-	Fe:	0,2 g
	Sz:	53,0 g	Cu:	0,2 g	Sz:	1,2 g	Cu:	-
	So:	1,3 g	Hs:	-	So:	-	Hs:	-
Allergének				glutén, szója				

Tízórai - A

	Tej +				Tej +				Kakaó +				Tej +				Tea +			
Tápanyag jellemzők	En:	204,6 kcal	Zs:	9,2 g	En:	204,6 kcal	Zs:	9,2 g	En:	274,6 kcal	Zs:	9,8 g	En:	204,6 kcal	Zs:	9,2 g	En:	81,5 kcal	Zs:	0,0 g
	Tz:	-	Fe:	11,2 g	Tz:	-	Fe:	11,2 g	Tz:	-	Fe:	12,3 g	Tz:	-	Fe:	11,2 g	Tz:	-	Fe:	0,0 g
	Sz:	17,5 g	Cu:	17,5 g	Sz:	17,5 g	Cu:	17,5 g	Sz:	33,0 g	Cu:	32,2 g	Sz:	17,5 g	Cu:	17,5 g	Sz:	20,2 g	Cu:	19,6 g
	So:	-	Hs:	-	So:	-	HS:	-	So:	-	HS:	-	So:	-	HS:	-	So:	-	HS:	-
	tejféle				tejféle				glutén, tejféle				tejféle							
Allergének																				

	Kakaós csiga +	Brió +	Margarin +	Sonkakrém (sertés)+	Körözött kész+
Tápanyag jellemzők	En: 255,1 kcal	En: 186,3 kcal	En: 111,6 kcal	En: 113,4 kcal	En: -
	Zs: 10,4 g	Zs: 3,6 g	Zs: 12,6 g	Zs: 11,3 g	Zs: -
	Tz: 5,5 g	Tz: 1,9 g	Tz: 5,9 g	Tz: 5,3 g	Tz: -
	Fe: 4,1 g	Fe: 4,6 g	Fe: 0,1 g	Fe: 3,0 g	Fe: -
	Sz: 34,8 g	Sz: 32,4 g	Sz: 0,1 g	Sz: 0,5 g	Sz: -
Allergének	Cu: 14,4 g	Cu: 5,2 g	Cu: 0,1 g	Cu: 0,2 g	Cu: -
	So: 0,5 g	So: 0,5 g	So: 0,0 g	So: 0,6 g	So: -
	Hs: -	Hs: -	Hs: -	Hs: -	Hs: -
	glutén, tejféle, tojás	glutén, tejféle, tojás	tejféle	tejféle, szója	tejféle

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A					
			Magvas zsemle +	Korpás kenyér (tizó,uzs) +	Korpás kenyér (tizó,uzs) +
Tápanyag jellemzők			En: 196,1 kcal Zs: 3,2 g Tz: 0,6 g Fe: 6,4 g Sz: 33,5 g Cu: 0,6 g So: 1,2 g Hs: - glutén, szezámag, szója	En: 148,0 kcal Zs: 0,6 g Tz: 0,2 g Fe: 4,7 g Sz: 28,8 g Cu: 0,2 g So: 0,8 g Hs: - glutén, szója	En: 148,0 kcal Zs: 0,6 g Tz: 0,2 g Fe: 4,7 g Sz: 28,8 g Cu: 0,2 g So: 0,8 g Hs: - glutén, szója
Allergének					
Ebéd - A					
	Csurgatott tojás leves +	Lebbencs leves +	Friss-kapros zöldbab leves +	Reszelt tészta leves +	Alföldi gulyás leves +
Tápanyag jellemzők	En: 141,3 kcal Zs: 6,4 g Tz: 0,7 g Fe: 5,9 g Sz: 14,2 g Cu: 0,5 g So: 0,9 g Hs: -	En: 143,7 kcal Zs: 4,3 g Tz: 0,3 g Fe: 3,5 g Sz: 21,7 g Cu: 0,3 g So: 1,3 g Hs: 1,2 g	En: 164,2 kcal Zs: 7,0 g Tz: 0,7 g Fe: 4,0 g Sz: 20,6 g Cu: 4,0 g So: 4,1 g Hs: 4,1 g	En: 144,7 kcal Zs: 4,0 g Tz: 0,5 g Fe: 4,9 g Sz: 22,5 g Cu: 2,6 g So: 1,9 g Hs: 1,4 g	En: 306,9 kcal Zs: 14,9 g Tz: 1,4 g Fe: 19,1 g Sz: 29,2 g Cu: 0,5 g So: 2,0 g Hs: 1,4 g
Allergének	tojás, glutén, hal, szója, tejféle, zeller	glutén, tojás	tejféle, glutén	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	tojás, glutén, zeller
	Sertés flekken +	Sült virsli +	Parajmártás +	Harcsa paprikás+	Morzás nudli+
Tápanyag jellemzők	En: 210,7 kcal Zs: 15,7 g Tz: 0,6 g Fe: 15,8 g Sz: 0,3 g Cu: 0,1 g So: 1,6 g Hs: 1,0 g	En: 373,6 kcal Zs: 34,0 g Tz: 12,2 g Fe: 14,4 g Sz: 2,5 g Cu: 0,6 g So: 2,5 g Hs: -	En: 257,6 kcal Zs: 14,2 g Tz: 2,9 g Fe: 7,5 g Sz: 24,6 g Cu: 2,2 g So: 1,9 g Hs: 1,9 g	En: 259,7 kcal Zs: 15,2 g Tz: 3,0 g Fe: 21,6 g Sz: 2,7 g Cu: 0,3 g So: 2,4 g Hs: 1,9 g	En: 765,5 kcal Zs: 14,1 g Tz: 3,1 g Fe: 21,0 g Sz: 137,1 g Cu: 18,3 g So: 4,6 g Hs: 0,4 g
Allergének			tejféle, glutén	hal, tejféle	glutén
	Hagymás tört burgonya +	Zöldborsó főzelék +	Főtt tojás +	Copfocska tészta +	Alma +
Tápanyag jellemzők	En: 287,8 kcal Zs: 0,7 g Tz: - Fe: 7,7 g Sz: 60,9 g Cu: - So: 0,2 g Hs: 0,2 g	En: 360,6 kcal Zs: 9,3 g Tz: 1,8 g Fe: 13,8 g Sz: 55,4 g Cu: 16,5 g So: 1,8 g Hs: 1,4 g	En: 71,6 kcal Zs: 5,0 g Tz: - Fe: 5,7 g Sz: 0,3 g Cu: - So: 0,1 g Hs: -	En: 419,0 kcal Zs: 7,8 g Tz: 1,2 g Fe: 14,0 g Sz: 73,0 g Cu: 4,5 g So: 1,1 g Hs: 1,0 g	En: 46,6 kcal Zs: 0,6 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 10,5 g Cu: - So: 0,0 g Hs: -
Allergének		glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	tojás	glutén, tojás	
	Káposzta saláta +	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+
Tápanyag jellemzők	En: 66,7 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 1,1 g Sz: 15,0 g Cu: 10,8 g So: - Hs: -	En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -	En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -	En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -	En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -
Allergének		glutén, szója	glutén, szója	glutén, szója	glutén, szója
	Kenyér félbarna E+				
Tápanyag jellemzők	En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -				
Allergének	glutén, szója				
Ebéd - B					



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - B				
Csurgatott tojás leves +	Lebbencs leves +	Friss-kapros zöldbab leves +	Reszelt tészta leves +	Alföldi gulyás leves +
Tápanyag jellemzők En: 141,3 kcal Zs: 6,4 g Tz: 0,7 g Fe: 5,9 g Sz: 14,2 g Cu: 0,5 g So: 0,9 g Hs: -	En: 143,7 kcal Zs: 4,3 g Tz: 0,3 g Fe: 3,5 g Sz: 21,7 g Cu: 0,3 g So: 1,3 g Hs: 1,2 g	En: 164,2 kcal Zs: 7,0 g Tz: 0,7 g Fe: 4,0 g Sz: 20,6 g Cu: 4,0 g So: 4,1 g Hs: 4,1 g	En: 144,7 kcal Zs: 4,0 g Tz: 0,5 g Fe: 4,9 g Sz: 22,5 g Cu: 2,6 g So: 1,9 g Hs: 1,4 g	En: 306,9 kcal Zs: 14,9 g Tz: 1,4 g Fe: 19,1 g Sz: 29,2 g Cu: 0,5 g So: 2,0 g Hs: 1,4 g
Allergének tojás, glutén, hal, szója, tejszíne, zeller	glutén, tojás	tejszíne, glutén	glutén, hal, szója, tejszíne, tojás, zeller	tojás, glutén, zeller
Sertés sült (egész) +	Rakott karfiol +	Tarhonyás hús +	Vajas csirkemell +	Répa torta+
Tápanyag jellemzők En: 822,0 kcal Zs: 9,7 g Tz: - Fe: 25,2 g Sz: 0,5 g Cu: - So: 1,6 g Hs: 1,6 g	En: 652,3 kcal Zs: 33,7 g Tz: 1,3 g Fe: 28,1 g Sz: 56,8 g Cu: 0,4 g So: 2,2 g Hs: 1,4 g	En: 1131,2 kcal Zs: 20,5 g Tz: 1,3 g Fe: 34,9 g Sz: 67,7 g Cu: 0,3 g So: 2,1 g Hs: 1,4 g	En: 263,2 kcal Zs: 14,2 g Tz: 8,9 g Fe: 23,9 g Sz: 11,6 g Cu: 1,1 g So: 2,1 g Hs: 1,9 g	En: 414,0 kcal Zs: 16,1 g Tz: 2,1 g Fe: 6,7 g Sz: 59,7 g Cu: 29,5 g So: 0,0 g Hs: -
Allergének	tejszíne, glutén	glutén, tojás	tejszíne, glutén	tojás, glutén
Tejszínes burgonyafőzelék +	Kenyér félbarna E+	Cékla saláta +	Petrezselymes burgonya +	Kenyér félbarna E+
Tápanyag jellemzők En: 400,0 kcal Zs: 15,3 g Tz: 1,6 g Fe: 8,0 g Sz: 55,7 g Cu: 3,0 g So: 1,5 g Hs: 1,4 g	En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: -	En: 331,4 kcal Zs: 0,7 g Tz: - Fe: 8,8 g Sz: 70,2 g Cu: - So: 0,4 g Hs: 0,4 g	En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -
Allergének tejszíne, glutén	glutén, szója			glutén, szója
Kenyér félbarna E+		Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	
Tápanyag jellemzők En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -		En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -	En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -	
Allergének glutén, szója		glutén, szója	glutén, szója	
Uzsonna - A				
Zala felvágott +	Kockasajt +	Túró rudi +	Ívólé 100%-os /alma/ +	Sajtos rúd +
Tápanyag jellemzők En: 99,5 kcal Zs: 8,3 g Tz: 3,4 g Fe: 5,6 g Sz: 0,7 g Cu: 0,0 g So: 0,4 g Hs: -	En: 46,5 kcal Zs: 3,5 g Tz: 2,3 g Fe: 1,6 g Sz: 2,1 g Cu: 1,2 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: 147,2 kcal Zs: 0,3 g Tz: 0,3 g Fe: 0,3 g Sz: 36,2 g Cu: 34,6 g So: 0,0 g 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: -
Allergének szója	tejszíne	tejszíne		glutén, tejszíne, tojás
Margarin +	Kifli +		Vajaspogácsa +	
Tápanyag jellemzők En: 111,6 kcal Zs: 12,6 g Tz: 5,9 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,0 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: -		En: 361,9 kcal Zs: 16,0 g Tz: 8,5 g Fe: 7,0 g Sz: 45,0 g Cu: 1,7 g So: 2,5 g Hs: -	
Allergének tejszíne	glutén, tejszíne		glutén, tejszíne, tojás	

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

Uzsonna - A

Graham kenyér T,U+				
Tápanyag jellemzők	En:	282,9 kcal	Zs:	2,0 g
	Tz:	2,0 g	Fe:	10,1 g
	Sz:	49,2 g	Cu:	0,2 g
	So:	1,8 g	Hs:	-
Allergének	glutén			
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				

Vacsora - A

Olasz felvágott +		Carbonara szósz+		Felvágott májusi csemege+		Rántott sajt (m)+			
Tápanyag jellemzők	En: 126,0 kcal Tz: 4,3 g Sz: 1,1 g So: 0,5 g	Zs: 10,7 g Fe: 6,4 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 214,9 kcal Tz: 2,6 g Sz: 12,6 g So: 1,3 g	Zs: 13,5 g Fe: 9,8 g Cu: 8,5 g Hs: -	En: 88,8 kcal Tz: 7,1 g Sz: 1,9 g So: 1,1 g	Zs: 7,1 g Fe: 4,2 g Cu: 0,2 g Hs: -	En: 498,2 kcal Tz: 1,9 g Sz: 44,8 g So: 1,9 g	Zs: 35,0 g Fe: 17,6 g Cu: - Hs: -	
Allergének	szója		szója, tejszíne, glutén, hal, tojás, zeller		glutén, szója		glutén, tejszíne, tojás		
Sajtkrém +		Spagetti+		Margarin +		Párolt rizs +			
Tápanyag jellemzők	En: 54,6 kcal Tz: 2,7 g Sz: 1,7 g So: 0,3 g	Zs: 154,2 g Fe: 2,5 g Cu: 1,4 g Hs: -	En: 447,1 kcal Tz: 0,4 g Sz: 87,6 g So: 0,4 g	Zs: 3,2 g Fe: 16,8 g Cu: 5,4 g Hs: 0,3 g	En: 111,6 kcal Tz: 5,9 g Sz: 0,1 g So: 0,0 g	Zs: 12,6 g Fe: 0,1 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 434,6 kcal Tz: 1,3 g Sz: 78,3 g So: 1,3 g	Zs: 9,7 g Fe: 8,4 g Cu: 0,1 g Hs: 1,0 g	
Allergének	tejszíne		glutén, tojás		tejszíne		glutén, hal, szója, tejszíne, tojás, zeller		
Kenyér félbarna R,V+				Kenyér félbarna R,V+		Tartármártás +			
Tápanyag jellemzők	En: 260,8 kcal Tz: 0,3 g Sz: 53,0 g So: 1,3 g	Zs: 0,8 g Fe: 8,0 g Cu: 0,2 g Hs: -			En: 260,8 kcal Tz: 0,3 g Sz: 53,0 g So: 1,3 g	Zs: 0,8 g Fe: 8,0 g Cu: 0,2 g Hs: -	En: 247,3 kcal Tz: 1,2 g Sz: 6,2 g So: 0,3 g	Zs: 23,0 g Fe: 2,5 g Cu: 3,2 g Hs: -	
Allergének	glutén, szója				glutén, szója		tejszíne, mustár, tojás		

SEnergia-A	2800,78kcal	3271,86kcal	2339,05kcal	3694,06kcal	2315,12kcal
SEnergia-B	1493,76kcal	926,41kcal	1425,8kcal	869,65kcal	851,31kcal