



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A				
Tej +	Tea +	Kakaó +	Tea +	
Tápanyag jellemzők	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: 274,6 kcal Zs: 9,8 g Tz: - Fe: 12,3 g Sz: 33,0 g Cu: 32,2 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	glutén, tejféle		
Felvágott csirke sonka +	Jam mini +	Diákcsemege +	Párizsi felvágott (sertés) +	
Tápanyag jellemzők	En: 43,8 kcal Zs: 1,9 g Tz: 1,8 g Fe: 5,5 g Sz: 0,8 g Cu: 0,4 g So: 1,3 g Hs: -	En: 62,2 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 17,8 g Cu: - So: - Hs: -	En: 193,6 kcal Zs: 17,4 g Tz: 7,1 g Fe: 9,0 g Sz: 0,2 g Cu: 0,1 g So: 0,7 g Hs: -	En: 96,8 kcal Zs: 8,0 g Tz: 3,1 g Fe: 5,3 g Sz: 0,1 g Cu: 0,0 g So: 0,9 g Hs: -
Allergének	szója			
Margarin +	Vaj +	Kifli +	Vajkrém natúr +	
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: 149,2 kcal Zs: 16,4 g Tz: 11,6 g Fe: 0,2 g Sz: 0,2 g Cu: 0,1 g So: - 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: 96,3 kcal Zs: 10,8 g Tz: 4,7 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: - So: 0,1 g Hs: -
Allergének	tejféle	glutén, tejféle	tejféle	
Kenyér félbarna R,V+	Kenyér félbarna R,V+	Retek kg-os +	Kenyér félbarna R,V+	
Tápanyag jellemzők	En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: -	En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: -	En: 17,9 kcal Zs: 0,3 g Tz: - Fe: 1,6 g Sz: 1,9 g Cu: - So: - Hs: -	En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: -
Allergének	glutén, szója	glutén, szója	glutén, szója	
Tízórai - A				
Tea +	Tejeskávé +	Tea +	Tej +	
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: 256,6 kcal Zs: 9,2 g Tz: - Fe: 11,2 g Sz: 30,5 g Cu: 30,2 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: 204,6 kcal Zs: 9,2 g Tz: - Fe: 11,2 g Sz: 17,5 g Cu: 17,5 g So: - Hs: -
Allergének	glutén, tejféle		tejféle	
Sajt anikó +	Korpás kifli +	Halpástétom +	Tönkölybúzas pogácsa +	
Tápanyag jellemzők	En: 157,0 kcal Zs: 13,0 g Tz: 8,5 g Fe: 9,5 g Sz: 0,5 g Cu: 0,5 g So: 1,0 g Hs: -	En: 282,2 kcal Zs: 7,4 g Tz: - Fe: 10,6 g Sz: 44,8 g Cu: - So: - Hs: -	En: 242,8 kcal Zs: 69,1 g Tz: 1,1 g Fe: 14,7 g Sz: 1,4 g Cu: 0,7 g So: 0,2 g Hs: -	En: 173,2 kcal Zs: 7,5 g Tz: 3,8 g Fe: 3,8 g Sz: 22,0 g Cu: 0,1 g So: 1,1 g Hs: -
Allergének	tejféle	glutén, tejféle	tojás, mustár, tejféle, hal	glutén, szója, tejféle

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A					
	Kenyér félbarna T,U+		Magvas kenyér 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: 150,1 kcal Tz: 0,2 g Sz: 29,4 g So: 1,2 g		
Allergének	glutén, szója		glutén, szezám, szója		
Ebéd - A					
	Tárkonyos zöldségleves +	Húsleves cérnametéltel+	Zöldborsó leves eperlevéllel+	Tejszínes karalábéleves vajasgaluskával+	
Tápanyag jellemzők	En: 69,0 kcal Tz: 0,2 g Sz: 7,8 g So: 2,1 g	Zs: 3,3 g Fe: 1,8 g Cu: 1,0 g Hs: 1,4 g	En: 168,1 kcal Tz: 0,3 g Sz: 21,8 g So: 2,0 g	Zs: 6,4 g Fe: 2,3 g Cu: 1,0 g Hs: 1,0 g	
Allergének	zeller		glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller		tojás, tejféle, glutén
	Töltött sertés java+	Rántott csirkemellfilé+	Lasagne +	Sült Gyulai kolbász +	
Tápanyag jellemzők	En: 250,9 kcal Tz: 0,7 g Sz: 16,6 g So: 2,2 g	Zs: 11,7 g Fe: 18,1 g Cu: 0,1 g Hs: 1,4 g	En: 1228,4 kcal Tz: 9,1 g Sz: 133,3 g So: 1,3 g	Zs: 53,5 g Fe: 49,1 g Cu: 20,8 g Hs: 0,3 g	
Allergének	tojás, glutén, szója		tejféle, glutén		
	Párolt rizs +	Burgonyapüré +	Kenyér félbarna E+	Hagymás tört burgonya +	
Tápanyag jellemzők	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	En: 130,4 kcal Tz: 0,1 g Sz: 26,5 g So: 0,6 g	Zs: 0,7 g Fe: 7,7 g Cu: - Hs: 0,2 g	
Allergének	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller		glutén, szója		
	Alma befőtt +	Csemege uborka +	Párolt káposzta 1/2 +		
Tápanyag jellemzők	En: 58,0 kcal Tz: 0,1 g Sz: 12,6 g So: 0,1 g	Zs: 0,4 g Fe: 0,3 g Cu: 10,1 g Hs: -	En: 35,3 kcal Tz: - Sz: 1,3 g So: 0,6 g	Zs: 0,1 g Fe: 0,9 g Cu: 3,9 g Hs: -	
Allergének					
	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+		
Tápanyag jellemzők	En: 130,4 kcal Tz: 0,1 g Sz: 26,5 g So: 0,6 g	Zs: 0,4 g Fe: 4,0 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 130,4 kcal Tz: 0,1 g Sz: 26,5 g So: 0,6 g		
Allergének	glutén, szója		glutén, szója		
Ebéd - B					



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 18. hét (2026.04.27. - 2026.05.03.)

Középiskola

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2026.03.24. 15:56

3. / 4. oldal

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - B				
Tárkonyos zöldségleves +	Húsleves cérnametéltel+	Zöldborsó leves eperlevéllel+	Tejszínes karalábéleves vajasaluskával+	
Tápanyag jellemzők	En: 69,0 kcal Zs: 3,3 g Tz: 0,2 g Fe: 1,8 g Sz: 7,8 g Cu: 1,0 g So: 2,1 g Hs: 1,4 g	En: 109,9 kcal Zs: 4,4 g Tz: 0,3 g Fe: 3,5 g Sz: 13,6 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: 1,0 g	En: 168,1 kcal Zs: 5,7 g Tz: 0,3 g Fe: 7,3 g Sz: 21,8 g Cu: 3,2 g So: 2,0 g Hs: 1,4 g	En: 104,1 kcal Zs: 6,4 g Tz: 2,4 g Fe: 2,3 g Sz: 9,1 g Cu: 1,0 g So: 1,0 g Hs: 1,0 g
Allergének	zeller	glutén, hal, szója, tejszéle, tojás, zeller	glutén, hal, szója, tejszéle, tojás, zeller	tojás, tejszéle, glutén
Mexikói sertéstokány +	Bácskai rizseshús +	Nemzeti szelet +	Burgonyapaprikás kolbásszal galuskával+	
Tápanyag jellemzők	En: 513,3 kcal Zs: 37,9 g Tz: 1,9 g Fe: 21,2 g Sz: 17,7 g Cu: 4,1 g So: 2,2 g Hs: 1,4 g	En: 1067,7 kcal Zs: 21,4 g Tz: 1,9 g Fe: 26,7 g Sz: 73,2 g Cu: 1,0 g So: 4,5 g Hs: 3,9 g	En: 232,4 kcal Zs: 10,5 g Tz: 0,1 g Fe: 19,1 g Sz: 13,3 g Cu: 3,1 g So: 2,3 g Hs: 1,9 g	En: 844,2 kcal Zs: 33,1 g Tz: 22,1 g Fe: 31,7 g Sz: 85,8 g Cu: 0,4 g So: 4,2 g Hs: 1,9 g
Allergének		tejszéle, glutén	tojás, glutén	
Csötészta +	Friss káposzta saláta +	Csötészta +	Csemege uborka +	
Tápanyag jellemzők	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: 0,3 g Hs: 0,2 g	En: 66,7 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 1,1 g Sz: 15,0 g Cu: 10,8 g So: - 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: 0,3 g Hs: 0,2 g	En: 35,3 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 1,3 g Cu: 0,5 g So: 0,6 g Hs: -
Allergének	glutén, tojás		glutén, tojás	
Káposztával töltött paprika savanyúság +	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	
Tápanyag jellemzők	En: 12,3 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 1,9 g Cu: - 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: -
Allergének	glutén, szója	glutén, szója	glutén, szója	
Uzsonna - A				
Párizsi felvágott (sertés) +	Sajtkrém +	Túró rudi +	Zala krém +	
Tápanyag jellemzők	En: 96,8 kcal Zs: 8,0 g Tz: 3,1 g Fe: 5,3 g Sz: 0,1 g Cu: 0,0 g So: 0,9 g Hs: -	En: 54,6 kcal Zs: 154,2 g Tz: 2,7 g Fe: 2,5 g Sz: 1,7 g Cu: 1,4 g So: 0,3 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: 133,0 kcal Zs: 13,7 g Tz: 6,2 g Fe: 2,5 g Sz: 0,4 g Cu: 0,1 g So: 0,2 g Hs: -
Allergének	tejszéle	tejszéle	tejszéle, szója	
Margarin ráma joghurtos+	Retek kg-os +		Zöldpaprika kg +	
Tápanyag jellemzők	En: 63,0 kcal Zs: 7,0 g Tz: 1,8 g Fe: 0,1 g Sz: 0,3 g Cu: 0,1 g So: 0,1 g Hs: -	En: 17,9 kcal Zs: 0,3 g Tz: - Fe: 1,6 g Sz: 1,9 g Cu: - So: - Hs: -	En: 8,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,5 g Sz: 1,2 g Cu: - So: - Hs: -	
Allergének	tejszéle			

