



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 3. hét (2026.01.12. - 2026.01.18.)

Középiskola

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2025.12.13. 11:24

1. / 4. oldal

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

Reggeli - A

	Tea +	Kakaó +	Tejeskávé +	Tea +	Karamellás tej+
Tápanyag jellemzők	En: 81,5 kcal Tz: - Sz: 20,2 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 19,6 g Hs: -	En: 274,6 kcal Tz: - Sz: 33,0 g So: - Zs: 9,8 g Fe: 12,3 g Cu: 32,2 g Hs: -	En: 256,6 kcal Tz: - Sz: 30,5 g So: - Zs: 9,2 g Fe: 11,2 g Cu: 30,2 g Hs: -	En: 81,5 kcal Tz: - Sz: 20,2 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 19,6 g Hs: -	En: 284,6 kcal Tz: - Sz: 37,5 g So: - Zs: 9,2 g Fe: 11,2 g Cu: 37,1 g Hs: -
Allergének		glutén, tejféle	tejféle, glutén		tejféle

	Körözött kész+	Főtt kolbász +	Olasz felvágott +	Lapka sajt +	Zala krém +
Tápanyag jellemzők	En: - Tz: - Sz: - So: - Zs: - Fe: - Cu: - Hs: -	En: 416,5 kcal Tz: 14,2 g Sz: 0,5 g So: 3,0 g Zs: 34,8 g Fe: 24,8 g Cu: - Hs: -	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: 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: -	En: 86,8 kcal Tz: 2,5 g Sz: 0,4 g So: 0,2 g Zs: 8,4 g Fe: 2,5 g Cu: 0,1 g Hs: -
Allergének	tejféle		szója	tejféle	szója

	Zsemle +	Mustár +	Margarin +	Vaj +	Kenyér félbarna R,V+
Tápanyag jellemzők	En: 267,5 kcal Tz: 1,0 g Sz: 52,0 g So: 1,5 g Zs: 2,0 g Fe: 7,6 g Cu: 0,9 g Hs: -	En: 33,0 kcal Tz: 0,1 g Sz: 2,7 g So: 0,6 g Zs: 1,8 g Fe: 1,5 g Cu: 1,4 g Hs: -	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: 149,2 kcal Tz: 11,6 g Sz: 0,2 g So: - Zs: 16,4 g Fe: 0,2 g Cu: 0,1 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: -
Allergének	glutén	mustár	tejféle	tejféle	glutén, szója

		Kenyér félbarna R,V+	Kenyér félbarna R,V+	Kenyér félbarna R,V+	
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: 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: -	
Allergének		glutén, szója	glutén, szója	glutén, szója	

Tízórai - A

	Kefír +	Tea +	Tej +	Kakaó +	Tejeskávé +
Tápanyag jellemzők	En: 82,5 kcal Tz: 5,8 g Sz: 0,1 g Zs: 4,5 g Fe: 4,7 g Cu: 4,2 g Hs: -	En: 81,5 kcal Tz: 20,2 g Sz: - Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 19,6 g Hs: -	En: 204,6 kcal Tz: 17,5 g Sz: - Zs: 9,2 g Fe: 11,2 g Cu: 17,5 g Hs: -	En: 274,6 kcal Tz: 33,0 g Sz: - Zs: 9,8 g Fe: 12,3 g Cu: 32,2 g Hs: -	En: 256,6 kcal Tz: 30,5 g Sz: - Zs: 9,2 g Fe: 11,2 g Cu: 30,2 g Hs: -
Allergének	tejféle		tejféle	glutén, tejféle	tejféle, glutén

	Kifli +	Croissant +	Paníni +	Brió +	Margarin +
Tápanyag jellemzők	En: 276,8 kcal Tz: 1,3 g Sz: 53,0 g So: 1,3 g Zs: 2,5 g Fe: 8,1 g Cu: 2,3 g Hs: -	En: 439,2 kcal Tz: 51,2 g Sz: 2,1 g Zs: 21,4 g Fe: 7,8 g Cu: 4,8 g Hs: -	En: 133,9 kcal Tz: 26,5 g Sz: 0,6 g Zs: 1,3 g Fe: 4,0 g Cu: 1,1 g Hs: -	En: 186,3 kcal Tz: 32,4 g Sz: 0,5 g Zs: 3,6 g Fe: 4,6 g Cu: 5,2 g Hs: -	En: 111,6 kcal Tz: 0,1 g Sz: 0,0 g Zs: 12,6 g Fe: 0,1 g Cu: 0,1 g Hs: -
Allergének	glutén, tejféle	glutén, tejféle	glutén	glutén, tejféle, tojás	tejféle

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A				

Tápanyag jellemzők	Korpás kenyér (tizó,uzs) +			
Allergének	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			

Ebéd - A

	Tarhonya leves +	Eperkrém leves +	Daragaluska leves +	Zöldség leves +	Palóc leves +
Tápanyag jellemzők	En: 156,2 kcal Zs: 5,0 g Tz: 0,6 g Fe: 3,9 g Sz: 22,8 g Cu: 0,7 g So: 2,8 g Hs: 1,2 g	En: 230,4 kcal Zs: 4,0 g Tz: 0,9 g Fe: 3,1 g Sz: 44,4 g Cu: 35,0 g So: 0,0 g Hs: -	En: 126,8 kcal Zs: 5,2 g Tz: 0,2 g Fe: 3,6 g Sz: 16,2 g Cu: 0,1 g So: 1,9 g Hs: 1,0 g	En: 85,6 kcal Zs: 4,7 g Tz: 0,4 g Fe: 3,2 g Sz: 7,5 g Cu: 0,2 g So: 2,0 g Hs: 1,4 g	En: 766,9 kcal Zs: 15,6 g Tz: 0,8 g Fe: 21,9 g Sz: 28,6 g Cu: 0,0 g So: 4,2 g Hs: 4,1 g
Allergének	glutén, tojás, zeller	tejféle, glutén	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén, tojás, zeller	tejféle, glutén
	Csirkecomb jóasszony módra +	Harcsa paprikás+	Vagdalt (sertés húsból)+	Székely káposzta +	Mákos guba+
Tápanyag jellemzők	En: 473,8 kcal Zs: 31,4 g Tz: 5,2 g Fe: 27,7 g Sz: 19,2 g Cu: 8,8 g So: 1,4 g Hs: -	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: 245,2 kcal Zs: 14,7 g Tz: 0,1 g Fe: 12,5 g Sz: 13,8 g Cu: 0,1 g So: 1,8 g Hs: 1,4 g	En: 596,6 kcal Zs: 43,1 g Tz: 2,6 g Fe: 20,8 g Sz: 28,7 g Cu: 0,2 g So: 0,1 g Hs: -	En: 830,8 kcal Zs: 26,8 g Tz: 3,4 g Fe: 25,8 g Sz: 120,3 g Cu: 46,7 g So: 1,6 g Hs: -
Allergének	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	tejféle, hal	glutén, szója, tojás	tejféle, glutén	tejféle, glutén
	Zöldséges bulgur +	Copfocska tészta +	Szárazbab főzelék +	Kenyer félbarna E+	Vaníliás öntet +
Tápanyag jellemzők	En: 421,2 kcal Zs: 2,5 g Tz: 0,1 g Fe: 16,2 g Sz: 88,6 g Cu: 0,3 g So: 0,7 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: 490,9 kcal Zs: 13,9 g Tz: 1,4 g Fe: 20,5 g Sz: 68,4 g Cu: 3,5 g So: 1,9 g Hs: 1,9 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: 168,3 kcal Zs: 4,7 g Tz: - Fe: 5,3 g Sz: 25,4 g Cu: 20,7 g So: - Hs: -
Allergének	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén, tojás	tejféle, glutén	glutén, szója	tejféle
	Kenyer félbarna E+	Kenyer félbarna E+	Kenyer félbarna E+	Kenyer 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: -	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	glutén, szója

Ebéd - B

	Tarhonya leves+	Eperkrém leves +	Daragaluska leves +	Zöldség leves +	Palóc leves +
Tápanyag jellemzők	En: 158,3 kcal Zs: 4,7 g Tz: 0,5 g Fe: 4,8 g Sz: 23,2 g Cu: 0,3 g So: 1,8 g Hs: 1,4 g	En: 230,4 kcal Zs: 4,0 g Tz: 0,9 g Fe: 3,1 g Sz: 44,4 g Cu: 35,0 g So: 0,0 g Hs: -	En: 126,8 kcal Zs: 5,2 g Tz: 0,2 g Fe: 3,6 g Sz: 16,2 g Cu: 0,1 g So: 1,9 g Hs: 1,0 g	En: 85,6 kcal Zs: 4,7 g Tz: 0,4 g Fe: 3,2 g Sz: 7,5 g Cu: 0,2 g So: 2,0 g Hs: 1,4 g	En: 766,9 kcal Zs: 15,6 g Tz: 0,8 g Fe: 21,9 g Sz: 28,6 g Cu: 0,0 g So: 4,2 g Hs: 4,1 g
Allergének	glutén, tojás	tejféle, glutén	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén, tojás, zeller	tejféle, glutén



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - B					
	Nemzeti szelet +	Vajas csirkemell +	Csiberoló házi +	Rántott sertésborda +	Répa torta+
Tápanyag jellemzők	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: 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: 268,8 kcal Zs: 15,5 g Tz: 2,1 g Fe: 23,4 g Sz: 10,4 g Cu: 0,1 g So: 1,5 g Hs: 1,2 g	En: 318,4 kcal Zs: 10,4 g Tz: 0,1 g Fe: 20,1 g Sz: 34,0 g Cu: 0,0 g So: 3,0 g Hs: 2,5 g	En: 219,3 kcal Zs: 9,4 g Tz: 1,2 g Fe: 3,3 g Sz: 29,6 g Cu: 14,7 g So: 0,0 g Hs: -
Allergének	tejféle, glutén	glutén, tejféle	tojás, glutén	glutén, tojás	glutén, tojás
	Csőtészta +	Párolt rizs +	Zöldborsó főzelék +	Burgonyapüré +	Kenyér félbarna E+
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: 434,6 kcal Zs: 9,7 g Tz: 1,3 g Fe: 8,4 g Sz: 78,3 g Cu: 0,1 g So: 1,3 g Hs: 1,0 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: 444,2 kcal Zs: 15,4 g Tz: 5,9 g Fe: 10,3 g Sz: 64,3 g Cu: 4,3 g So: 0,3 g Hs: 0,3 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	glutén, tojás	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	tejféle, glutén, hal, szója, tojás, zeller	tejféle	glutén, szója
	Kenyér félbarna E+	Őszibarack befőtt +	Kenyér félbarna E+	Friss káposzta saláta +	
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: 48,6 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 13,1 g Cu: 11,9 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: 66,7 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 1,1 g Sz: 15,0 g Cu: 10,8 g So: - Hs: -	
Allergének	glutén, szója		glutén, szója		
		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: -	
Allergének		glutén, szója		glutén, szója	
Uzsonna - A					
	Zala krém +	Zöldfűszeres fetakrém+	Sertésmájkrém	Szalámi krém (diákcsem.) +	Kakaós csiga +
Tápanyag jellemzők	En: 86,8 kcal Zs: 8,4 g Tz: 2,5 g Fe: 2,5 g Sz: 0,4 g Cu: 0,1 g So: 0,2 g Hs: -	En: 93,9 kcal Zs: 9,0 g Tz: 4,3 g Fe: 2,8 g Sz: 0,8 g Cu: 0,8 g So: 0,2 g Hs: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: -	En: 195,8 kcal Zs: 19,6 g Tz: 8,7 g Fe: 5,0 g Sz: 0,2 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: -	En: 255,1 kcal Zs: 10,4 g Tz: 5,5 g Fe: 4,1 g Sz: 34,8 g Cu: 14,4 g So: 0,5 g Hs: -
Allergének	szója	tejféle		tejféle	glutén, tejféle, tojás
	Graham kenyér T,U+	Kenyér félbarna T,U+	Kenyér félbarna T,U+	Kenyér félbarna 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: -	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: 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: 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: -	
Allergének	glutén	glutén, szója	glutén, szója	glutén, szója	
Vacsora - A					

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Vacsora - A	Sonkakrém (sertés)+ Tápanyag jellemzők En: 113,4 kcal Zs: 11,3 g Tz: 5,3 g Fe: 3,0 g Sz: 0,5 g Cu: 0,2 g So: 0,6 g Hs: - Allergének szója, tejféle	Slambuc + En: 744,7 kcal Zs: 44,0 g Tz: 7,8 g Fe: 23,1 g Sz: 61,6 g Cu: - So: 2,0 g Hs: - glutén, tojás	Csülök sonka + En: 65,9 kcal Zs: 3,2 g Tz: 1,4 g Fe: 8,1 g Sz: 1,0 g Cu: 0,3 g So: 1,4 g Hs: -	Péklángos + En: 434,6 kcal Zs: 26,5 g Tz: 2,7 g Fe: 15,5 g Sz: 31,9 g Cu: 0,9 g So: 1,9 g Hs: - szója, tejféle, glutén	
	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: - Allergének glutén, szója	Csemege uborka + 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: -	Vajkrém magyaros + En: 101,1 kcal Zs: 11,3 g Tz: 4,9 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: - So: 0,1 g Hs: - tejféle		
			Kenyér félbarna R,V+ 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: - glutén, szója		
SEnergia-A	2633,81kcal	3622,57kcal	2718,18kcal	3105,1kcal	3299,97kcal
SEnergia-B	940,12kcal	1107,25kcal	886,7kcal	1045,35kcal	1116,6kcal

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