



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 4. hét (2026.01.19. - 2026.01.25.)

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 +	Tejeskávé +	Tej +	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: 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: 204,6 kcal Zs: 9,2 g Tz: - Fe: 11,2 g Sz: 17,5 g Cu: 17,5 g So: - Hs: -
Allergének		tejféle, glutén	tejféle		tejféle
	Kenőmájás +	Margarin +	Méz mini (reggeli)+	Halpástétom +	Olasz felvágott +
Tápanyag jellemzők	En: 195,0 kcal Zs: 16,6 g Tz: - Fe: 9,5 g Sz: 0,2 g Cu: - So: 1,6 g Hs: -	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: 65,1 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 16,2 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: 126,0 kcal Zs: 10,7 g Tz: 4,3 g Fe: 6,4 g Sz: 1,1 g Cu: 0,1 g So: 0,5 g Hs: -
Allergének		tejféle		tojás, mustár, tejféle, hal	szója
	Kukoricás kenyér +	Korpás zsemle +	Briós +	Kenyér félbarna R,V+	Margarin ráma+
Tápanyag jellemzők	En: 326,7 kcal Zs: 1,2 g Tz: 1,2 g Fe: 9,1 g Sz: 56,0 g Cu: 0,4 g So: 1,5 g Hs: -	En: 253,2 kcal Zs: 2,3 g Tz: 1,1 g Fe: 9,1 g Sz: 47,0 g Cu: 0,8 g So: 1,5 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: 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: 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: -
Allergének	glutén	glutén, tejféle	glutén, tejféle, tojás	glutén, szója	tejféle
Tápanyag jellemzők					Kenyér félbarna R,V+
Allergének					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
Tízórai - A					
	Tej +	Tea +	Ívólé 100%-os /alma/ +	Vaníliás tej +	Tej +
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: 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: 280,1 kcal Zs: 9,6 g Tz: - Fe: 11,3 g Sz: 35,5 g Cu: 32,2 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	tejféle			tejféle	tejféle
	Sajtos rúd +	Vajkrém magyaros +	Krémtúró /dán/+	Szundi +	Graham kifli +
Tápanyag jellemzők	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: -	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: -	En: 80,6 kcal Zs: 4,1 g Tz: 2,5 g Fe: 1,5 g Sz: 9,0 g Cu: 7,5 g So: 0,1 g Hs: -	En: 295,9 kcal Zs: 2,8 g Tz: 1,4 g Fe: 8,9 g Sz: 58,3 g Cu: 2,5 g So: 0,6 g Hs: -	En: 241,9 kcal Zs: 1,5 g Tz: 0,2 g Fe: 8,2 g Sz: 47,9 g Cu: 1,0 g So: 1,4 g Hs: -
Allergének	glutén, tejféle, tojás	tejféle	tejféle	glutén, szezámmag, tejféle	glutén

Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek		
Tízórai - A										
		Kenyér félbarna R,V+		Kenyér félbarna T,U+						
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: 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										
Csurgatott tojás leves +		Zöldbab leves +		Paradicsom leves betűtésztával +		Karfiol leves kiskocka tésztával+		Pulyka raguleves +		
Tápanyag jellemzők	En: 141,3 kcal Tz: 0,7 g Sz: 14,2 g So: 0,9 g	Zs: 6,4 g Fe: 5,9 g Cu: 0,5 g Hs: -	En: 163,9 kcal Tz: 0,7 g Sz: 20,5 g So: 4,1 g	Zs: 7,0 g Fe: 4,0 g Cu: 4,0 g Hs: 4,1 g	En: 207,9 kcal Tz: 0,4 g Sz: 41,2 g So: 0,5 g	Zs: 2,9 g Fe: 3,3 g Cu: 33,6 g Hs: 0,5 g	En: 67,7 kcal Tz: 0,3 g Sz: 5,1 g So: 2,0 g	Zs: 4,1 g Fe: 2,5 g Cu: 3,1 g Hs: 1,4 g	En: 205,7 kcal Tz: 1,4 g Sz: 15,9 g So: 1,9 g	Zs: 9,2 g Fe: 14,2 g Cu: 4,9 g Hs: 1,9 g
Allergének	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller		tejféle, glutén		glutén		glutén, tojás, zeller		tejféle, glutén, zeller	
Hentes tokány +		Tarhonyás hús +		Gyros tál +		Rántott csirkemellfilé+		Tejberizs +		
Tápanyag jellemzők	En: 1032,1 kcal Tz: 2,6 g Sz: 15,7 g So: 3,0 g	Zs: 36,8 g Fe: 25,5 g Cu: 1,7 g Hs: 1,9 g	En: 1131,2 kcal Tz: 1,3 g Sz: 67,7 g So: 2,1 g	Zs: 20,5 g Fe: 34,9 g Cu: 0,3 g Hs: 1,4 g	En: 471,8 kcal Tz: 3,2 g Sz: 49,6 g So: 1,3 g	Zs: 16,2 g Fe: 31,8 g Cu: 4,7 g Hs: -	En: 290,2 kcal Tz: 0,3 g Sz: 30,9 g So: 2,0 g	Zs: 7,3 g Fe: 25,6 g Cu: 0,1 g Hs: 1,4 g	En: 693,0 kcal Tz: - Sz: 123,7 g So: 2,3 g	Zs: 11,5 g Fe: 21,6 g Cu: 45,7 g Hs: 2,2 g
Allergének	glutén		glutén, tojás		glutén, tejféle		glutén, tojás		tejféle	
Rövidcső tészta +		Vegyes vágott savanyúság +		Kenyér félbarna E+		Burgonyapüré +		Kakaó szórat +		
Tápanyag jellemzők	En: 419,0 kcal Tz: 1,2 g Sz: 73,0 g So: 0,3 g	Zs: 7,8 g Fe: 14,0 g Cu: 4,5 g Hs: 0,2 g	En: 11,3 kcal Tz: - Sz: 1,9 g So: -	Zs: 0,1 g Fe: 0,6 g Cu: - Hs: -	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: 444,2 kcal Tz: 5,9 g Sz: 64,3 g So: 0,3 g	Zs: 15,4 g Fe: 10,3 g Cu: 4,3 g Hs: 0,3 g	En: 75,8 kcal Tz: 0,3 g Sz: 16,0 g So: 0,0 g	Zs: 0,7 g Fe: 0,8 g Cu: 15,6 g Hs: -
Allergének	glutén, tojás				glutén, szója		tejféle		glutén	
Kenyér félbarna E+		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	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	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	Zs: 0,4 g Fe: 4,0 g Cu: 0,1 g Hs: -
Allergének	glutén, szója		glutén, szója				glutén, szója		glutén, szója	
						Őszibarack befőtt +				
Tápanyag jellemzők							En: 48,6 kcal Tz: - Sz: 13,1 g So: -	Zs: 0,0 g Fe: 0,4 g Cu: 11,9 g Hs: -		
Allergének										
Ebéd - B										

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - B	Csurgatott tojás leves +	Zöldbab leves +	Paradicsom leves betűtésztával +	Karfiol leves kiskocka tésztával+	Pulyka raguleves +
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: 163,9 kcal Zs: 7,0 g Tz: 0,7 g Fe: 4,0 g Sz: 20,5 g Cu: 4,0 g So: 4,1 g Hs: 4,1 g	En: 207,9 kcal Zs: 2,9 g Tz: 0,4 g Fe: 3,3 g Sz: 41,2 g Cu: 33,6 g So: 0,5 g Hs: 0,5 g	En: 67,7 kcal Zs: 4,1 g Tz: 0,3 g Fe: 2,5 g Sz: 5,1 g Cu: 3,1 g So: 2,0 g Hs: 1,4 g	En: 205,7 kcal Zs: 9,2 g Tz: 1,4 g Fe: 14,2 g Sz: 15,9 g Cu: 4,9 g So: 1,9 g Hs: 1,9 g
Allergének	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	tejféle, glutén	glutén	glutén, tojás, zeller	tejféle, glutén, zeller
Vagdalt (sertés húsból)+		Bolognai +	Búbos hús +	Zöldséges, húsos rakott penne +	Szilvás gombóc +
Tápanyag jellemzők	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: 340,1 kcal Zs: 26,9 g Tz: 1,6 g Fe: 13,6 g Sz: 8,7 g Cu: 4,3 g So: 2,4 g Hs: 1,9 g	En: 314,9 kcal Zs: 18,2 g Tz: 1,2 g Fe: 23,9 g Sz: 12,2 g Cu: 0,1 g So: 2,4 g Hs: 1,9 g	En: 644,1 kcal Zs: 18,9 g Tz: 4,5 g Fe: 40,2 g Sz: 84,2 g Cu: 3,0 g So: 2,1 g Hs: 1,6 g	En: 707,4 kcal Zs: 21,4 g Tz: 5,4 g Fe: 11,5 g Sz: 115,5 g Cu: 34,6 g So: 4,3 g Hs: 1,9 g
Allergének	glutén, szója, tojás	glutén	tejféle, glutén, szója, tojás	glutén, tejféle, zeller	glutén
Friss-kapros tökfőzelék +		Spagetti+	Burgonyapüré +	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+
Tápanyag jellemzők	En: 297,7 kcal Zs: 12,8 g Tz: 2,4 g Fe: 6,6 g Sz: 37,5 g Cu: 3,0 g So: 1,5 g Hs: 1,4 g	En: 447,1 kcal Zs: 3,2 g Tz: 0,4 g Fe: 16,8 g Sz: 87,6 g Cu: 5,4 g So: 0,4 g Hs: 0,3 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: -	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	tejféle, glutén	glutén, tojás	tejféle	glutén, szója	glutén, szója
Kenyér félbarna E+		Sajt korona +	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: 88,6 kcal Zs: 6,5 g Tz: 4,3 g Fe: 7,4 g Sz: 0,3 g Cu: 0,3 g So: 0,5 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	tejféle	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			
Uzsonna - A	Pizzás szendvicskrém +	Poharas tej +	Kefír +	Zala krém +	Túró rudi +
Tápanyag jellemzők	En: 104,2 kcal Zs: 10,3 g Tz: 4,7 g Fe: 1,8 g Sz: 1,4 g Cu: 0,2 g So: 0,5 g Hs: -	En: 88,0 kcal Zs: 3,0 g Tz: 2,0 g Fe: 5,8 g Sz: 9,2 g Cu: 9,2 g So: 0,3 g Hs: -	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: -	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: 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: -
Allergének	szója, tejféle	tejféle	tejféle	szója	tejféle

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Uzsonna - A					
	Magvas kenyér T,U +	Bécsi perec +	Graham kifli +	Kenyér félbarna T,U+	
Tápanyag jellemzők	En: 150,1 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,2 g Fe: 4,7 g Sz: 29,4 g Cu: 0,1 g So: 1,2 g Hs: -	En: 283,8 kcal Zs: 5,7 g Tz: 2,9 g Fe: 7,1 g Sz: 49,5 g Cu: 6,8 g So: 0,7 g Hs: -	En: 241,9 kcal Zs: 1,5 g Tz: 0,2 g Fe: 8,2 g Sz: 47,9 g Cu: 1,0 g So: 1,4 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, szezámmag, szója	glutén, tejféle, tojás	glutén	glutén, szója	
Vacsora - A					
	Sajtkrém +	Brassói aprópecsenye +	Felvágott májusi csemege+	Serpenyősburgonya kolbásszal galuskával+	
Tápanyag jellemzők	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: 1297,4 kcal Zs: 21,2 g Tz: 0,0 g Fe: 35,9 g Sz: 73,1 g Cu: 1,8 g So: 1,6 g Hs: 1,4 g	En: 88,8 kcal Zs: 7,1 g Tz: 7,1 g Fe: 4,2 g Sz: 1,9 g Cu: 0,2 g So: 1,1 g Hs: -	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	tejféle	mustár	glutén, szója	glutén, tojás	
	Kenyér félbarna R,V+	Csemege uborka +	Margarin +	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: 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: -	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: 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		tejféle	glutén, szója	
	Zöldhagyma +		Kenyér félbarna R,V+		
Tápanyag jellemzők	En: 8,0 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 1,2 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		
SEnergia-A	3298,33kcal	4205,98kcal	2482,94kcal	3537,45kcal	2361,85kcal
SEnergia-B	814,69kcal	1170,16kcal	1097,38kcal	842,18kcal	1043,48kcal