

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A				

Méz mini (tízórai)+				
Tápanyag jellemzők	En:	65,1 kcal	Zs:	-
	Tz:	-	Fe:	0,1 g
	Sz:	16,2 g	Cu:	-
	So:	-	Hs:	-
Allergének				
Kenyér félbarna T,U+				
Tápanyag jellemzők	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, szója				

Ebéd - A

Csurgatott tojás leves +		Gomba leves +		Francia hagymaleves +	
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: 193,5 kcal Tz: 1,0 g Sz: 13,5 g So: 1,4 g	Zs: 12,9 g Fe: 4,8 g Cu: 0,0 g Hs: 1,4 g	En: 168,9 kcal Tz: 3,6 g Sz: 15,9 g So: 1,5 g
Allergének	glutén, tojás, hal, szója, tejféle, zeller		tejféle, glutén		glutén
Sertés flekken +		Szerpenyősburgonya debreceni kolbászsálat		Levesgyöngy +	
Tápanyag jellemzők	En: 210,7 kcal Tz: 0,6 g Sz: 0,3 g So: 1,6 g	Zs: 15,7 g Fe: 15,8 g Cu: 0,1 g Hs: 1,0 g	En: 600,7 kcal Tz: 8,3 g Sz: 66,2 g So: 4,1 g	Zs: 28,3 g Fe: 18,0 g Cu: 0,5 g Hs: 1,9 g	En: 27,1 kcal Tz: 0,8 g Sz: 2,5 g So: 0,0 g
Allergének					Zs: 1,7 g Fe: 0,4 g Cu: 0,0 g Hs: -
Hagymás tört burgonya +		Dinnye savanyú +		Székely káposzta +	
Tápanyag jellemzők	En: 246,3 kcal Tz: - Sz: 52,1 g So: 0,2 g	Zs: 0,6 g Fe: 6,6 g Cu: - Hs: 0,2 g	En: 22,6 kcal Tz: - Sz: 5,7 g So: -	Zs: - Fe: 0,4 g Cu: - Hs: -	En: 596,6 kcal Tz: 2,6 g Sz: 28,7 g So: 0,1 g
Allergének					Zs: 43,1 g Fe: 20,8 g Cu: 0,2 g Hs: - tejféle, glutén
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
Allergének	glutén, szója		glutén, szója		glutén, szója

Ebéd - B



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - B				
Csurgatott tojás leves +	Gomba leves +	Francia hagymaleves +		
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: -	Tápanyag jellemzők En: 193,5 kcal Zs: 12,9 g Tz: 1,0 g Fe: 4,8 g Sz: 13,5 g Cu: 0,0 g So: 1,4 g Hs: 1,4 g	Tápanyag jellemzők En: 168,9 kcal Zs: 10,4 g Tz: 3,6 g Fe: 3,2 g Sz: 15,9 g Cu: 0,1 g So: 1,5 g Hs: 1,4 g		
Allergének glutén, tojás, hal, szója, tejféle, zeller	Allergének tejféle, glutén	Allergének tejféle, glutén		
Rántott sajt (m)+	Sajtos halfilé +	Levesgyöngy +		
Tápanyag jellemzők En: 498,2 kcal Zs: 35,0 g Tz: 1,9 g Fe: 17,6 g Sz: 44,8 g Cu: - So: 1,9 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 314,3 kcal Zs: 18,2 g Tz: 3,7 g Fe: 29,4 g Sz: 0,9 g Cu: 0,2 g So: 2,1 g Hs: 1,4 g	Tápanyag jellemzők En: 27,1 kcal Zs: 1,7 g Tz: 0,8 g Fe: 0,4 g Sz: 2,5 g Cu: 0,0 g So: 0,0 g Hs: -		
Allergének glutén, tejféle, tojás	Allergének tejféle, hal	Allergének		
Párolt rizs +	Zöldséges bulgur +	Milánói sertésborda +		
Tápanyag jellemzők En: 476,0 kcal Zs: 14,3 g Tz: 2,0 g Fe: 8,4 g Sz: 78,3 g Cu: 0,1 g So: 1,3 g Hs: 1,0 g	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: -	Tápanyag jellemzők En: 1061,9 kcal Zs: 37,8 g Tz: 6,8 g Fe: 48,1 g Sz: 129,6 g Cu: 11,6 g So: 5,1 g Hs: 2,8 g		
Allergének glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	Allergének glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	Allergének glutén, tejféle, tojás, szója		
Tartármártás +	Dinnye savanyú +	Kenyér félbarna E+		
Tápanyag jellemzők En: 247,3 kcal Zs: 23,0 g Tz: 1,2 g Fe: 2,5 g Sz: 6,2 g Cu: 3,2 g So: 0,3 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 22,6 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 5,7 g Cu: - So: - Hs: -	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 tejféle, mustár, tojás	Allergének	Allergének 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: -	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	Allergének glutén, szója			
Uzsonna - A				
Gyümölcs joghurt +	Főtt tojás +	Pizzás szendvicskrém +		
Tápanyag jellemzők En: 101,3 kcal Zs: 2,3 g Tz: 1,5 g Fe: 3,1 g Sz: 3,1 g Cu: 15,8 g So: 0,2 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 71,6 kcal Zs: 5,0 g Tz: - Fe: 5,7 g Sz: 0,3 g Cu: - So: 0,1 g Hs: -	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: -		
Allergének tejféle	Allergének tojás	Allergének szója, tejféle		



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Uzsonna - A				
Korpás kifli +	Margarin +	Magvas kenyér T,U +		
Tápanyag jellemzők	En: 282,2 kcal Zs: 7,4 g Tz: - Fe: 10,6 g Sz: 44,8 g Cu: - So: - 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: 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: -	
Allergének	glutén, tejszé	tejszé	glutén, szeszámag, szója	
	Kukoricás kenyér +	Zöldpaprika kg +		
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: 8,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,5 g Sz: 1,2 g Cu: - So: - Hs: -		
Allergének	glutén			
Vacsora - A				
Felvágott májusi csemege+	Carbonara szósz+	Felvágott csirkemell, pulykamell sonka +		
Tápanyag jellemzők	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: 214,9 kcal Zs: 13,5 g Tz: 2,6 g Fe: 9,8 g Sz: 12,6 g Cu: 8,5 g So: 1,3 g Hs: -	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: -	
Allergének	glutén, szója	tejszé, szója, glutén, hal, tojás, zeller	szója	
Sajtkrém +	Spagetti+	Margarin +		
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: 557,5 kcal Zs: 15,5 g Tz: 2,3 g Fe: 16,8 g Sz: 87,6 g Cu: 5,4 g So: 0,4 g Hs: 0,3 g	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	tejszé	glutén, tojás	tejszé	
Paradicsom +		Kenyér félbarna R,V+		
Tápanyag jellemzők	En: 11,6 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,5 g Sz: 2,0 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	
Kenyér félbarna E+		Retek csomó +		
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: 4,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 0,7 g Cu: - So: - Hs: -	
Allergének	glutén, szója			



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2025. 43. hét (2025.10.20. - 2025.10.26.)

Középiskola

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2025.09.19. 12:31

5. / 5. oldal

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
SEnergia-B	1493,26kcal	1082kcal	1388,31kcal	0kcal	0kcal

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