

Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek		
Reggeli - A										
Tea +		Kakaó +		Tea +		Tej +		Tea +		
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: 81,5 kcal Tz: - Sz: 20,2 g So: -	Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 19,6 g Hs: -	En: 204,6 kcal Tz: - Sz: 17,5 g So: -	Zs: 9,2 g Fe: 11,2 g Cu: 17,5 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: -
Allergének		tejféle, glutén				tejféle				
Párizsi felvágott (sertés) +		Vajkrém natúr +		Iekváros táska		Margarin ráma+		Vaj +		
Tápanyag jellemzők	En: 96,8 kcal Tz: 3,1 g Sz: 0,1 g So: 0,9 g	Zs: 8,0 g Fe: 5,3 g Cu: 0,0 g Hs: -	En: 96,3 kcal Tz: 4,7 g Sz: 0,1 g So: 0,1 g	Zs: 10,8 g Fe: 0,1 g Cu: - Hs: -	En: 561,8 kcal Tz: 12,6 g Sz: 75,6 g So: 1,1 g	Zs: 22,5 g Fe: 8,4 g Cu: 28,0 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: -
Allergének		tejféle		glutén, tejféle, tojás		tejféle		tejféle		
Margarin +		Kenyér félbarna R,V+				Olasz felvágott +		Méz mini (reggeli)+		
Tápanyag jellemzők	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: 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: 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: 65,1 kcal Tz: - Sz: 16,2 g So: -	Zs: - Fe: 0,1 g Cu: - Hs: -
Allergének		tejféle		glutén, szója		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										
Tej +		Tejeskávé +		Tej +		Tea +		Kakaó +		
Tápanyag jellemzők	En: 204,6 kcal Tz: - Sz: 17,5 g So: -	Zs: 9,2 g Fe: 11,2 g Cu: 17,5 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: 204,6 kcal Tz: - Sz: 17,5 g So: -	Zs: 9,2 g Fe: 11,2 g Cu: 17,5 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: 274,6 kcal Tz: - Sz: 33,0 g So: -	Zs: 9,8 g Fe: 12,3 g Cu: 32,2 g Hs: -
Allergének		tejféle		tejféle, glutén		tejféle		tejféle, glutén		
Sajtos rúd +		Szundi +		Méz mini (tízórai)+		Pizzás szendvicskrém +		Diákcsemege +		
Tápanyag jellemzők	En: 189,9 kcal Tz: 5,5 g Sz: 20,0 g So: 1,0 g	Zs: 10,0 g Fe: 3,9 g Cu: 0,8 g Hs: -	En: 295,9 kcal Tz: 1,4 g Sz: 58,3 g So: 0,6 g	Zs: 2,8 g Fe: 8,9 g Cu: 2,5 g Hs: -	En: 65,1 kcal Tz: - Sz: 16,2 g So: -	Zs: - Fe: 0,1 g Cu: - Hs: -	En: 104,2 kcal Tz: 4,7 g Sz: 1,4 g So: 0,5 g	Zs: 10,3 g Fe: 1,8 g Cu: 0,2 g Hs: -	En: 193,6 kcal Tz: 7,1 g Sz: 0,2 g So: 0,7 g	Zs: 17,4 g Fe: 9,0 g Cu: 0,1 g Hs: -
Allergének		glutén, tejféle, tojás		glutén, szezám, tejféle		szója, tejféle				

 Gyulakonyha Non-profit Kft. 5700 Gyula Nürnbergi u. 8.	ÉTLAP 2025. 48. hét (2025.11.24. - 2025.11.30.) Középiskola Korcsoport: 15 - 18 év Közétkeztetési program [V: 4.2.1.23] © Info-Set Kft. 2025.10.18. 13:38 3. / 5. oldal			
Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A				
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				
Karfiol leves kiskocka tésztával+		Paradicsom leves betűtésztával +	Zöldség leves vajasgaluskával+	Vegyes gyümölcs leves +
Tápanyag jellemzők	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: 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	
Allergének	glutén, tojás, zeller		glutén	
Tejfölös sertés szelet+		Sajtos halfilé +	Csiberoló házi +	Serpenyősburgonya debreceni kolbásszal+
Tápanyag jellemzők	En: 228,7 kcal Zs: 13,7 g Tz: 0,7 g Fe: 19,4 g Sz: 5,5 g Cu: 0,1 g So: 2,0 g Hs: 1,7 g		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	
Allergének	tejféle, glutén, hal, szója, tojás, zeller		tejféle, hal	
Párolt rizs +		Burgonyapüré +	Lencse főzelék +	Káposzta saláta +
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		En: 507,1 kcal Zs: 16,9 g Tz: 1,7 g Fe: 21,6 g Sz: 64,5 g Cu: 6,0 g So: 1,7 g Hs: 1,7 g	
Allergének	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller		tejféle, glutén	
Kenyér félbarna E+		Meggy befőtt +	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: 36,1 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 8,3 g Cu: - So: - Hs: -	
Allergének	glutén, szója		glutén, szója	
Kenyér félbarna E+		Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	Korpás kenyér (ebéd) +
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: 123,4 kcal Zs: 0,5 g Tz: 0,2 g Fe: 4,0 g Sz: 24,0 g Cu: 0,2 g So: 0,6 g Hs: -	
Allergének	glutén, szója			
Uzsonna - A				



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Uzsonna - A					
	Sonkakrém (sertés)+	Eper lekvár +	Sajt mozzarella +	Kefír +	Kockasajt +
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: -	En: 110,5 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 26,6 g Cu: 26,5 g So: - Hs: -	En: 151,0 kcal Zs: 11,0 g Tz: 5,5 g Fe: 12,5 g Sz: 0,5 g Cu: 0,5 g So: 0,8 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: 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: -
Allergének	szója, tejszíne		tejszíne	tejszíne	tejszíne
	Retek csomó +	Kenyér félbarna T,U+	Graham kenyér E+	Korpás zsemle +	Diákrúd +
Tápanyag jellemzők	En: 4,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 0,7 g Cu: - So: - 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: 118,5 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,8 g Fe: 4,2 g Sz: 20,6 g Cu: 0,1 g So: 0,8 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: 126,6 kcal Zs: 1,1 g Tz: 0,6 g Fe: 4,5 g Sz: 23,5 g Cu: 0,4 g So: 0,8 g Hs: -
Allergének		glutén, szója	glutén	glutén, tejszíne	glutén, tejszíne
	Graham kenyér T,U+		Uborka +		
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: 4,8 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 0,7 g Cu: - So: - Hs: -		
Allergének	glutén				
Vacsora - A					
	Diákcsemege +	Tea +	Felvágott csirke sonka +	Lapcsánka +	
Tápanyag jellemzők	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: 81,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 20,2 g Cu: 19,6 g So: - 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: -	En: 245,4 kcal Zs: 4,4 g Tz: 0,1 g Fe: 8,5 g Sz: 41,2 g Cu: 0,1 g So: 0,1 g Hs: -	
Allergének			szója	glutén, tojás	
	Sajtkrém +	Péklángos +	Vajkrém zöldfűszeres +	Fokhagymás tejszól +	
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: 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: -	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: -	En: 73,8 kcal Zs: 6,0 g Tz: - Fe: 1,9 g Sz: 2,4 g Cu: 0,0 g So: - Hs: -	
Allergének	tejszíne	szója, tejszíne, glutén	tejszíne	tejszíne	
	Retek hónapos +		Kenyér félbarna R,V+		
Tápanyag jellemzők	En: 4,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 0,7 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		



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2025. 48. hét (2025.11.24. - 2025.11.30.)

Középiskola

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2025.10.18. 13:38

5. / 5. oldal

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

Vacsora - A

Zsemle +				
Tápanyag jellemzők	En:	267,5 kcal	Zs:	2,0 g
	Tz:	1,0 g	Fe:	7,6 g
	Sz:	52,0 g	Cu:	0,9 g
	So:	1,5 g	Hs:	-
Allergének	glutén			

SEnergia-A	3404,64kcal	2870,83kcal	2736kcal	3606,49kcal	2713,72kcal
SEnergia-B	902,82kcal	1160,82kcal	1060,76kcal	1591,48kcal	1242,59kcal

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