



Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek		
Reggeli - A										
Kakaó +		Tea +		Tea +		Karamellás tej+		Tea +		
Tápanyag jellemzők	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: 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: -	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				
Diákcsemege +		Sajt mozzarella +		virsli (reggeli)		Brió +		Tojáskrém +		
Tápanyag jellemzők	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: -	En: 151,0 kcal Tz: 5,5 g Sz: 0,5 g So: 0,8 g	Zs: 11,0 g Fe: 12,5 g Cu: 0,5 g Hs: -	En: 279,6 kcal Tz: - Sz: 3,1 g So: -	Zs: 22,8 g Fe: 15,6 g Cu: - Hs: -	En: 186,3 kcal Tz: 1,9 g Sz: 32,4 g So: 0,5 g	Zs: 3,6 g Fe: 4,6 g Cu: 5,2 g Hs: -	En: 132,6 kcal Tz: 4,5 g Sz: 0,6 g So: 0,2 g	Zs: 12,8 g Fe: 3,8 g Cu: 0,3 g Hs: -
Allergének		tejféle				glutén, tejszí, tojás		tojás, mustár, tejszíle		
Kenyér félbarna R,V+		Margarin +		Mustár +				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: 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: 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: 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		tejféle		mustár		glutén, szója		
		Kenyér félbarna R,V+		Kifli (R)+						
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: 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: -					
Allergének		glutén, szója		glutén, tejszíle						
Tízórai - A										
Vaníliás tej +		Tea (csipkebogyó)+		Tejeskávé +		Tej +		Ívólé 100%-os /alma/ +		
Tápanyag jellemzők	En: 280,1 kcal Tz: - Sz: 35,5 g So: -	Zs: 9,6 g Fe: 11,3 g Cu: 32,2 g Hs: -	En: 81,2 kcal Tz: - Sz: 20,1 g So: -	Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 19,6 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: 147,2 kcal Tz: 0,3 g Sz: 36,2 g So: 0,0 g	Zs: 0,3 g Fe: 0,3 g Cu: 34,6 g Hs: -
Allergének		tejféle		tejféle, glutén		tejféle				
Vajas kifli +		Körözött kész+		Vaj +		Sajtos rúd +		Sajtkrém (zöldfűszeres) +		
Tápanyag jellemzők	En: 236,9 kcal Tz: 1,9 g Sz: 47,2 g So: 1,0 g	Zs: 3,5 g Fe: 7,2 g Cu: 1,8 g Hs: -	En: - Tz: - Sz: - So: -	Zs: - Fe: - Cu: - 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: 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: 54,6 kcal Tz: 2,7 g Sz: 1,7 g So: 0,3 g	Zs: 154,2 g Fe: 2,5 g Cu: 1,4 g Hs: -
Allergének		glutén, tejszíle		tejféle		glutén		glutén, tejszíle, tojás		tejféle

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A					
		Graham kenyér T,U+	Kenyér félbarna T,U+		Kukoricás kenyér +
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: 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: -
Allergének		glutén	glutén, szója		glutén
Ebéd - A					
	Tarhonya leves+	Szilva leves +	Zöldborsó leves eperlevéllel+	Daragaluska leves +	Tárkonyos csirkeragu 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: 257,8 kcal Zs: 4,6 g Tz: 0,9 g Fe: 2,9 g Sz: 51,5 g Cu: 26,4 g So: 0,0 g Hs: -	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: 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: 181,0 kcal Zs: 7,7 g Tz: 0,6 g Fe: 18,3 g Sz: 10,2 g Cu: 0,3 g So: 1,9 g Hs: 1,4 g
Allergének	glutén, tojás	tejféle, glutén	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	tejféle, glutén, zeller, mustár
	Fasírt +	Vajas csirkemell +	Csikós tokány +	Rántott csirkemellfilé+	Grízes metélt +
Tápanyag jellemzők	En: 251,2 kcal Zs: 15,1 g Tz: 0,2 g Fe: 12,9 g Sz: 14,0 g Cu: 0,1 g So: 1,8 g Hs: 1,4 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: 433,8 kcal Zs: 37,6 g Tz: 1,3 g Fe: 17,2 g Sz: 4,4 g Cu: 0,7 g So: 2,8 g Hs: 1,9 g	En: 290,2 kcal Zs: 7,3 g Tz: 0,3 g Fe: 25,6 g Sz: 30,9 g Cu: 0,1 g So: 2,0 g Hs: 1,4 g	En: 547,3 kcal Zs: 13,5 g Tz: 2,1 g Fe: 15,4 g Sz: 90,6 g Cu: 7,0 g So: 1,0 g Hs: 0,9 g
Allergének	glutén, szója, tojás	glutén, tejféle	tejféle, glutén	glutén, tojás	glutén, tojás
	Lencse főzelék +	Píritott bulgur +	Szarvacska tészta +	Petrezselymes burgonya +	Kenyér félbarna T,U+
Tápanyag jellemzők	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	En: 508,4 kcal Zs: 11,5 g Tz: 1,4 g Fe: 14,8 g Sz: 92,1 g Cu: 0,1 g So: 1,6 g Hs: 1,4 g	En: 366,6 kcal Zs: 2,0 g Tz: 0,3 g Fe: 14,0 g Sz: 73,0 g Cu: 4,5 g So: 0,8 g Hs: 0,7 g	En: 331,4 kcal Zs: 0,7 g Tz: - Fe: 8,8 g Sz: 70,2 g Cu: - So: 0,4 g Hs: 0,4 g	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	tejféle, glutén	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén, tojás		glutén, szója
	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	Tartármártás +	Csoki mikulás +
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: 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: -	En: 638,4 kcal Zs: 3,6 g Tz: 20,5 g Fe: 6,4 g Sz: 71,9 g Cu: 70,7 g So: 0,2 g Hs: -
Allergének	glutén, szója	glutén, szója	glutén, szója	tejféle, mustár, tojás	glutén
		Cékla saláta +		Kenyér félbarna E+	
Tápanyag jellemzők		En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - 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: -	
Allergének				glutén, szója	
Ebéd - B					



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - B					
	Tarhonya leves +	Szilva leves +	Zöldborsó leves eperlevéllel+	Daragaluska leves +	Tárkonyos csirkeragu 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: 257,8 kcal Zs: 4,6 g Tz: 0,9 g Fe: 2,9 g Sz: 51,5 g Cu: 26,4 g So: 0,0 g Hs: -	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: 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: 181,0 kcal Zs: 7,7 g Tz: 0,6 g Fe: 18,3 g Sz: 10,2 g Cu: 0,3 g So: 1,9 g Hs: 1,4 g
Allergének	glutén, tojás, zeller	tejféle, glutén	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	tejféle, glutén, zeller, mustár
	Sajtos-tejszínes csirkemell +	Rántott halfilé +	Nemzeti szelet +	Vagdalt (sertés húsból)+	Derelye szilvalekváros +
Tápanyag jellemzők	En: 258,6 kcal Zs: 17,1 g Tz: 3,5 g Fe: 24,0 g Sz: 3,8 g Cu: 1,7 g So: 3,1 g Hs: 1,9 g	En: 400,6 kcal Zs: 11,6 g Tz: 1,4 g Fe: 26,6 g Sz: 40,0 g Cu: 0,1 g So: 2,4 g Hs: 1,4 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: 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: 600126,1 kcalZs: 20,5 g Tz: 2,8 g Fe: 16,1 g Sz: 104,8 g Cu: 48,6 g So: 1,8 g Hs: -
Allergének	tejféle, zeller	glutén, tojás, hal	tejféle, glutén	glutén, szója, tojás	glutén
	Mexikói rizs +	Burgonyapüré +	Csőtészta +	Zöldbab főzelék +	Kenyér félbarna E+
Tápanyag jellemzők	En: 473,6 kcal Zs: 14,5 g Tz: 1,9 g Fe: 12,0 g Sz: 74,5 g Cu: 0,3 g So: 0,8 g Hs: -	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: 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: 282,8 kcal Zs: 16,1 g Tz: 2,7 g Fe: 5,5 g Sz: 28,2 g Cu: 2,5 g So: 1,5 g Hs: 1,4 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	zeller	tejféle	glutén, tojás	tejféle, glutén	glutén, szója
	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	Csoki mikulás +
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: 638,4 kcal Zs: 3,6 g Tz: 20,5 g Fe: 6,4 g Sz: 71,9 g Cu: 70,7 g So: 0,2 g Hs: -
Allergének	glutén, szója	glutén, szója	glutén, szója	glutén, szója	glutén
Uzsonna - A					
	Párizsi felvágott (sertés) +	Poharas kakaó +	Teljes kiörlésű édeskeksz +	Kenőmájás +	Kefír +
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: 132,3 kcal Zs: 1,0 g Tz: - Fe: 7,0 g Sz: 22,8 g Cu: - So: - Hs: -	En: 501,0 kcal Zs: 239,3 g Tz: 118,0 g Fe: 61,0 g Sz: 621,0 g Cu: 232,0 g So: 1,0 g Hs: -	En: 195,0 kcal Zs: 16,6 g Tz: - Fe: 9,5 g Sz: 0,2 g Cu: - So: 1,6 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: -
Allergének		tejféle	glutén		tejféle
	Margarin +	Szundi +		Graham kenyér T,U+	Kifli +
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: 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: 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: 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: -
Allergének	tejféle	glutén, szezámmag, tejféle		glutén	glutén, tejféle

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

Uzsonna - A

Retek hónapos +			Uborka +		
Tápanyag jellemzők	En: 4,5 kcal Tz: - Sz: 0,7 g So: -	Zs: 0,0 g Fe: 0,4 g Cu: - Hs: -		En: 4,8 kcal Tz: - Sz: 0,7 g So: -	Zs: 0,0 g Fe: 0,4 g Cu: - Hs: -
Allergének					
Korpás kenyér (tízó,uzs) +					
Tápanyag jellemzők	En: 148,0 kcal Tz: 0,2 g Sz: 28,8 g So: 0,8 g	Zs: 0,6 g Fe: 4,7 g Cu: 0,2 g Hs: -			
Allergének					
glutén, szója					

Vacsora - A

Tea +		Rakott brokkoli +		Felvágott tavaszi +		Sült csirkecomb +		
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: 607,5 kcal Tz: 1,3 g Sz: 49,5 g So: 2,7 g	Zs: 32,0 g Fe: 27,9 g Cu: 0,4 g Hs: 1,9 g	En: 88,8 kcal Tz: 7,1 g Sz: 1,9 g So: 1,1 g	Zs: 7,1 g Fe: 4,2 g Cu: 0,2 g Hs: -	En: 248,2 kcal Tz: 4,2 g Sz: 1,7 g So: 2,7 g	Zs: 17,6 g Fe: 20,6 g Cu: 0,9 g Hs: 1,4 g
Allergének			tejféle, glutén		glutén, szója		glutén, tojás, zeller	
Hamburger +		Kenyér félbarna R,V+		Vajkrém natúr +		Pritaminos rizs +		
Tápanyag jellemzők	En: 406,6 kcal Tz: 52,2 g Sz: 5,2 g So: 1,7 g	Zs: 12,4 g Fe: 15,9 g Cu: 2,9 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: 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: 564,7 kcal Tz: 2,2 g Sz: 94,3 g So: 1,6 g	Zs: 16,2 g Fe: 10,2 g Cu: 0,3 g Hs: 1,0 g
Allergének	tejféle, glutén, szezámmag, mustár		glutén, szója		tejféle		glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	
				Zöldpaprika kg +		Majonézes kukoricasaláta +		
Tápanyag jellemzők					En: 8,0 kcal Tz: - Sz: 1,2 g So: -	Zs: 0,1 g Fe: 0,5 g Cu: - Hs: -	En: 316,3 kcal Tz: 0,7 g Sz: 32,5 g So: 0,3 g	Zs: 14,8 g Fe: 11,4 g Cu: 2,9 g Hs: -
Allergének							tejféle, mustár, tojás	
				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: -
Allergének					glutén, szója		glutén, szója	



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2025. 49. hét (2025.12.01. - 2025.12.07.)

Középiskola

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2025.11.17. 15:23

5. / 5. oldal

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
SEnergia-B1018,84kcal	1233,02kcal	949,98kcal	785,3kcal	601075,9kcal

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