



Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek		
Reggeli - A										
Tej +		Tea +		Tea +		Kakaó +		Tea +		
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: 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: 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: -
Allergének		tejféle				glutén, tejféle				
Sonkakrém (sertés)+		Sárgabarack lekvár +		Párizsi felvágott (sertés) +		Körözött kész+		Hagymás tojásrántotta +		
Tápanyag jellemzők	En: 184,2 kcal Tz: - Sz: - So: -	Zs: 19,8 g Fe: 0,1 g Cu: - Hs: -	En: 107,6 kcal Tz: - Sz: 25,2 g So: -	Zs: 0,2 g Fe: 0,2 g Cu: 21,2 g Hs: -	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: - Tz: - Sz: - So: -	Zs: - Fe: - Cu: - Hs: -	En: 477,1 kcal Tz: 3,8 g Sz: 1,5 g So: 2,2 g	Zs: 43,5 g Fe: 17,9 g Cu: - Hs: 1,9 g
Allergének						tejféle		tojás		
Diákrúd +		Margarin +		Vajkrém natúr +		Korpás zsemle +		Kenyér félbarna R,V+		
Tápanyag jellemzők	En: 126,6 kcal Tz: 0,6 g Sz: 23,5 g So: 0,8 g	Zs: 1,1 g Fe: 4,5 g Cu: 0,4 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: 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: 253,2 kcal Tz: 1,1 g Sz: 47,0 g So: 1,5 g	Zs: 2,3 g Fe: 9,1 g Cu: 0,8 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, tejféle		tejféle		glutén, tejféle		glutén, szója		
Zöldpaprika kg +		Kalács (reggeli)+		Kenyér félbarna R,V+						
Tápanyag jellemzők	En: 8,0 kcal Tz: - Sz: 1,2 g So: -	Zs: 0,1 g Fe: 0,5 g Cu: - Hs: -	En: 315,3 kcal Tz: 3,2 g Sz: 55,0 g So: 0,8 g	Zs: 6,3 g Fe: 7,9 g Cu: 7,6 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, tejféle, tojás		glutén, szója				
Tízórai - A										
Tejeskávé +		Kakaó +		Kefír +		Tej +		Tea +		
Tápanyag jellemzők	En: 256,6 kcal Tz: - Sz: 30,5 g So: -	Zs: 9,2 g Fe: 11,2 g Cu: 30,2 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: 82,5 kcal Tz: 3,0 g Sz: 5,8 g So: 0,1 g	Zs: 4,5 g Fe: 4,7 g Cu: 4,2 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: -
Allergének		tejféle, glutén		glutén, tejféle		tejféle				
Bécsi perec +		Kifli +		Tönkölybúzas pogácsa +		Méz mini (tízórai)+		Kockasajt +		
Tápanyag jellemzők	En: 283,8 kcal Tz: 2,9 g Sz: 49,5 g So: 0,7 g	Zs: 5,7 g Fe: 7,1 g Cu: 6,8 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: -	En: 173,2 kcal Tz: 3,8 g Sz: 22,0 g So: 1,1 g	Zs: 7,5 g Fe: 3,8 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 65,1 kcal Tz: - Sz: 16,2 g So: -	Zs: - Fe: 0,1 g Cu: - Hs: -	En: 46,5 kcal Tz: 2,3 g Sz: 2,1 g So: 0,2 g	Zs: 3,5 g Fe: 1,6 g Cu: 1,2 g Hs: -
Allergének		glutén, tejféle, tojás		glutén, tejféle		glutén, szója, tejféle		tejféle		

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A				
Tápanyag jellemzők Allergének			Margarin ráma+ 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: - tejféle	Magvas kifli + En: 196,1 kcal Zs: 3,2 g Tz: 0,6 g Fe: 6,4 g Sz: 33,5 g Cu: 0,6 g So: 1,2 g Hs: - glutén, szeszámag, szója
Tápanyag jellemzők Allergének			Kenyér félbarna T,U+ 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: - glutén, szója	
Ebéd - A				
Lebbencs leves + Tápanyag jellemzők En: 143,7 kcal Zs: 4,3 g Tz: 0,3 g Fe: 3,5 g Sz: 21,7 g Cu: 0,3 g So: 1,3 g Hs: 1,2 g glutén, tojás Allergének	Vegyes gyümölcs leves + En: 812,5 kcal Zs: 4,1 g Tz: 0,9 g Fe: 8,2 g Sz: 176,7 g Cu: 37,5 g So: 0,0 g Hs: - tejféle, glutén	Zellerkrém leves + En: 153,6 kcal Zs: 7,3 g Tz: 2,4 g Fe: 4,6 g Sz: 16,8 g Cu: 2,2 g So: 2,0 g Hs: 1,4 g tejféle, zeller, glutén, tojás	Erdélyi csorba húsgombóccal + En: 284,6 kcal Zs: 18,1 g Tz: 0,8 g Fe: 9,2 g Sz: 19,6 g Cu: 0,5 g So: 1,6 g Hs: 1,2 g tejféle, glutén, tojás, zeller	Alföldi gulyás leves + En: 306,9 kcal Zs: 14,9 g Tz: 1,4 g Fe: 19,1 g Sz: 29,2 g Cu: 0,5 g So: 2,0 g Hs: 1,4 g glutén, tojás, zeller
Fasírt + 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 glutén, szója, tojás Allergének	Sajtos halfilé + 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 tejféle, hal	Zsemlekocka + En: 25,7 kcal Zs: 1,6 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 1,9 g Cu: - So: - Hs: -	Rántott sajt (m)+ 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: - glutén, tejféle, tojás	Sajtos tejfölös metélt + En: 654,8 kcal Zs: 28,3 g Tz: 2,6 g Fe: 22,9 g Sz: 76,2 g Cu: 4,7 g So: 0,6 g Hs: 0,1 g tejféle, glutén, tojás
Sárgaborsó főzelék + Tápanyag jellemzők En: 454,4 kcal Zs: 19,6 g Tz: 2,7 g Fe: 19,8 g Sz: 51,4 g Cu: 0,1 g So: 1,9 g Hs: 1,9 g glutén Allergének	Petrezselymes burgonya + 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	Paradicsomos káposzta + En: 419,1 kcal Zs: 14,8 g Tz: 2,1 g Fe: 7,1 g Sz: 62,8 g Cu: 33,8 g So: 0,0 g Hs: - glutén	Rizi-bizi + En: 558,9 kcal Zs: 14,5 g Tz: 1,9 g Fe: 14,6 g Sz: 92,8 g Cu: 0,1 g So: 1,4 g Hs: 1,2 g zeller	Alma + En: 46,6 kcal Zs: 0,6 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 10,5 g Cu: - So: 0,0 g Hs: -
Korpás kenyér (ebéd) + Tápanyag jellemzők 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: - glutén, szója Allergének	Kenyér félbarna E+ 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: - glutén, szója	Sertés sült (egész) + En: 822,0 kcal Zs: 9,7 g Tz: - Fe: 25,2 g Sz: 0,5 g Cu: - So: 1,6 g Hs: 1,6 g	Tartármártás + 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: - tejféle, mustár, tojás	Kenyér félbarna E+ 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: - glutén, szója

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A					
			Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	
Tápanyag jellemzők			En: 130,4 kcal Tz: 0,1 g Sz: 26,5 g So: 0,6 g glutén, szója	En: 130,4 kcal Tz: 0,1 g Sz: 26,5 g So: 0,6 g glutén, szója	
Allergének					
Ebéd - B					
	Lebbencs leves +	Vegyes gyümölcs leves +	Zellerkrém leves +	Erdélyi csorba húsgombóccal +	Alföldi gulyás leves +
Tápanyag jellemzők	En: 143,7 kcal Tz: 0,3 g Sz: 21,7 g So: 1,3 g	En: 812,5 kcal Tz: 0,9 g Sz: 176,7 g So: 0,0 g	En: 153,6 kcal Tz: 2,4 g Sz: 16,8 g So: 2,0 g	En: 284,6 kcal Tz: 0,8 g Sz: 19,6 g So: 1,6 g	En: 306,9 kcal Tz: 1,4 g Sz: 29,2 g So: 2,0 g
Allergének	Zs: 4,3 g Fe: 3,5 g Cu: 0,3 g Hs: 1,2 g glutén, tojás	Zs: 4,1 g Fe: 8,2 g Cu: 37,5 g Hs: - tejféle, glutén	Zs: 7,3 g Fe: 4,6 g Cu: 2,2 g Hs: 1,4 g tejféle, zeller, glutén, tojás	Zs: 18,1 g Fe: 9,2 g Cu: 0,5 g Hs: 1,2 g tejféle, glutén, tojás, zeller	Zs: 14,9 g Fe: 19,1 g Cu: 0,5 g Hs: 1,4 g glutén, tojás, zeller
	Sült virsli +	Csikós tokány +	Zsemlekocka +	Lekváros kifli +	Tejbedara +
Tápanyag jellemzők	En: 373,6 kcal Tz: 12,2 g Sz: 2,5 g So: 2,5 g	En: 433,8 kcal Tz: 1,3 g Sz: 4,4 g So: 2,8 g	En: 25,7 kcal Tz: - Sz: 1,9 g So: -	En: 306,0 kcal Tz: 2,7 g Sz: 57,0 g So: 0,3 g	En: 563,8 kcal Tz: 0,3 g Sz: 89,8 g So: 2,2 g
Allergének	Zs: 34,0 g Fe: 14,4 g Cu: 0,6 g Hs: -	Zs: 37,6 g Fe: 17,2 g Cu: 0,7 g Hs: 1,9 g tejféle, glutén	Zs: 1,6 g Fe: 0,6 g Cu: - Hs: -	Zs: 5,0 g Fe: 6,5 g Cu: 19,0 g Hs: - glutén, tejféle, tojás	Zs: 12,8 g Fe: 19,7 g Cu: 52,7 g Hs: 2,2 g tejféle, glutén
	Zöldbab főzelék +	Tarhonya +	Rántott halfilé +	Kenyér félbarna E+	Kakaó szórat +
Tápanyag jellemzők	En: 282,8 kcal Tz: 2,7 g Sz: 28,2 g So: 1,5 g	En: 476,0 kcal Tz: 1,3 g Sz: 72,9 g So: 2,1 g	En: 400,6 kcal Tz: 1,4 g Sz: 40,0 g So: 2,4 g	En: 130,4 kcal Tz: 0,1 g Sz: 26,5 g So: 0,6 g	En: 75,8 kcal Tz: 0,3 g Sz: 16,0 g So: 0,0 g
Allergének	Zs: 16,1 g Fe: 5,5 g Cu: 2,5 g Hs: 1,4 g tejféle, glutén	Zs: 12,6 g Fe: 15,0 g Cu: - Hs: 1,6 g glutén, tojás	Zs: 11,6 g Fe: 26,6 g Cu: 0,1 g Hs: 1,4 g glutén, tojás, hal	Zs: 0,4 g Fe: 4,0 g Cu: 0,1 g Hs: - glutén, szója	Zs: 0,7 g Fe: 0,8 g Cu: 15,6 g Hs: - glutén
	Korpás kenyér (ebéd) +	Csemege uborka +	Mexikói rizs +	Kenyér félbarna E+	
Tápanyag jellemzők	En: 123,4 kcal Tz: 0,2 g Sz: 24,0 g So: 0,6 g	En: 35,3 kcal Tz: - Sz: 1,3 g So: 0,6 g	En: 473,6 kcal Tz: 1,9 g Sz: 74,5 g So: 0,8 g	En: 130,4 kcal Tz: 0,1 g Sz: 26,5 g So: 0,6 g	En: 130,4 kcal Tz: 0,1 g Sz: 26,5 g So: 0,6 g
Allergének	Zs: 0,5 g Fe: 4,0 g Cu: 0,2 g Hs: - glutén, szója	Zs: 0,0 g Fe: 0,6 g Cu: 0,5 g Hs: -	Zs: 14,5 g Fe: 12,0 g Cu: 0,3 g Hs: - zeller	Zs: 0,4 g Fe: 4,0 g Cu: 0,1 g Hs: - glutén, szója	Zs: 0,4 g Fe: 4,0 g Cu: 0,1 g Hs: - glutén, szója
		Kenyér félbarna E+	Őszibarack befőtt +		
Tápanyag jellemzők		En: 130,4 kcal Tz: 0,1 g Sz: 26,5 g So: 0,6 g	En: 48,6 kcal Tz: - Sz: 13,1 g So: -		
Allergének		Zs: 0,4 g Fe: 4,0 g Cu: 0,1 g Hs: - glutén, szója	Zs: 0,0 g Fe: 0,4 g Cu: 11,9 g Hs: -		



Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek									
Ebéd - B																	
				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: - glutén, szója													
Allergének																	
Uzsonna - A																	
Olasz felvágott +			Vajkrém snidlinges +			Kacsa-, libazsír +			Gyümölcs joghurt +			Kenőmájás +					
Tápanyag jellemzők			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: - szója			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			En: 184,2 kcal Zs: 19,8 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: - Cu: - So: - Hs: -			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: - tejféle			En: 195,0 kcal Zs: 16,6 g Tz: - Fe: 9,5 g Sz: 0,2 g Cu: - So: 1,6 g Hs: -		
Allergének																	
Margarin delma joghurtos+			Kenyér félbarna T,U+			Retek csomó +			Korpás zsemle +			Magvas kenyér T,U +					
Tápanyag jellemzők			En: 63,5 kcal Zs: 7,0 g Tz: 1,8 g Fe: 0,1 g Sz: 0,3 g Cu: 0,1 g So: 0,1 g Hs: - tejféle			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: - glutén, szója			En: 4,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 0,7 g Cu: - So: - 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: - glutén, tejféle			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: - glutén, szezámmag, szója		
Allergének			tejféle			glutén, szója			-			glutén, tejféle			glutén, szeszámmag, szója		
Kukoricás kenyér +																	
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: - glutén														
Allergének			glutén														
Vacsora - A																	
Tej +			Gomba paprikás+			Kolbász (paprikás)+			Péklángos +								
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: - tejféle			En: 157,0 kcal Zs: 13,8 g Tz: 1,6 g Fe: 3,0 g Sz: 4,4 g Cu: 0,3 g So: 3,2 g Hs: 1,9 g tejféle			En: 216,1 kcal Zs: 19,5 g Tz: 8,1 g Fe: 10,0 g Sz: 2,4 g Cu: 2,4 g So: 1,9 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: - szója, tejféle, glutén					
Allergének			tejféle			tejféle						szója, tejféle, glutén					
Ízes bukta +			Galuska +			Paradicsom +			Tea +								
Tápanyag jellemzők			En: 612,0 kcal Zs: 10,0 g Tz: 5,4 g Fe: 13,0 g Sz: 114,0 g Cu: 38,0 g So: 0,6 g Hs: - glutén, tejféle, tojás			En: 476,4 kcal Zs: 3,5 g Tz: 0,6 g Fe: 16,7 g Sz: 91,7 g Cu: 0,2 g So: 0,3 g Hs: 0,2 g glutén, tojás			En: 11,6 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,5 g Sz: 2,0 g Cu: - 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: -					
Allergének			glutén, tejféle, tojás			glutén, tojás											



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula
Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 5. hét (2026.01.26. - 2026.02.01.)

Középiskola
Korcsoport: 15 - 18 év

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

2025.12.13. 11:25

5. / 5. oldal

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

Vacsora - A

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		

SEnergia-A	3369,3kcal	3693,95kcal	3302,01kcal	3702,42kcal	2627,21kcal
SEnergia-B	923,54kcal	1888,1kcal	1232,52kcal	721,04kcal	1076,91kcal

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