



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli - A						
Tea +	Tejeskávé +	Tea +	Tea +	Tej +	Tej +	
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: 256,6 kcal Tz: - Sz: 30,5 g So: - Zs: 9,2 g Fe: 11,2 g Cu: 30,2 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: 204,6 kcal Tz: - Sz: 17,5 g So: - Zs: 9,2 g Fe: 11,2 g Cu: 17,5 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: -
Allergének	tejféle, glutén			tejféle	tejféle	
Felvágott májusi csemege+	Húspástétom	Szalámi (Ausztria) +	Tojáskrém +	Vajkrém magyaros +	Parizer krém +	
Tápanyag jellemzők	En: - Tz: - Sz: - So: - Zs: - Fe: - Cu: - Hs: -	En: 185,4 kcal Tz: 6,3 g Sz: 0,5 g So: 1,2 g Zs: 17,2 g Fe: 7,0 g Cu: 0,2 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: -	En: 101,1 kcal Tz: 4,9 g Sz: 0,1 g So: 0,1 g Zs: 11,3 g Fe: 0,1 g Cu: - Hs: -	En: 130,2 kcal Tz: 6,1 g Sz: 0,1 g So: 0,4 g Zs: 13,5 g Fe: 2,3 g Cu: 0,1 g Hs: -	
Allergének	glutén, szója		tojás, mustár, tejféle	tejféle	tejféle	
Szundi +	Kenyér félbarna R,V+	Margarin +	Kifli +	Zsemle +	Kenyér félbarna R,V+	
Tápanyag jellemzők	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: 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: 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: 267,5 kcal Tz: 1,0 g Sz: 52,0 g So: 1,5 g Zs: 2,0 g Fe: 7,6 g Cu: 0,9 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: -
Allergének	glutén, szezámag, tejféle	glutén, szója	glutén, tejféle	glutén	glutén	glutén, szója
	Retek hónapos +	Kenyér félbarna R,V+		Retek kg-os +		
Tápanyag jellemzők	En: 4,5 kcal Tz: - Sz: 0,7 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,4 g Cu: - 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: 17,9 kcal Tz: - Sz: 1,9 g So: - Zs: 0,3 g Fe: 1,6 g Cu: - Hs: -		
Allergének	glutén	glutén, szója				
Tízórai - A						
Tejeskávé +	Tej +	Tea +	Gyümölcs joghurt meggyes házi+	Kakaó +	Lekváros papucs +	
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: 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: 250,0 kcal Tz: 5,3 g Sz: 37,2 g So: 0,3 g Zs: 7,6 g Fe: 8,4 g Cu: 30,1 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: 227,9 kcal Tz: 6,5 g Sz: 24,0 g So: 1,2 g Zs: 12,0 g Fe: 4,7 g Cu: 0,9 g Hs: -
Allergének	tejféle, glutén	tejféle	tejféle	tejféle, glutén	glutén, tejféle, tojás	
Szundi +	Vajkrém magyaros +	Sajtkrém házi +	Korpovit keksz +	Kalács (tízórai)+		
Tápanyag jellemzők	En: 101,1 kcal Tz: 4,9 g Sz: 0,1 g So: 0,1 g Zs: 11,3 g Fe: 0,1 g Cu: - Hs: -	En: 141,8 kcal Tz: 4,9 g Sz: 0,5 g So: 0,2 g Zs: 14,1 g Fe: 3,8 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 70,5 kcal Tz: 0,8 g Sz: 10,9 g So: 0,2 g Zs: 2,0 g Fe: 1,6 g Cu: - Hs: -	En: 157,6 kcal Tz: 1,6 g Sz: 27,5 g So: 0,4 g Zs: 3,1 g Fe: 4,0 g Cu: 3,8 g Hs: -		
Allergének	glutén, szezámag, tejféle	tejféle	glutén, szezámag, tejféle, tojás	glutén, tejféle, tojás		



ÉTLAP
2025. 50. hét (2025.12.08. - 2025.12.14.)
Középiskola
Korcsoport: 15 - 18 év

2025.11.17. 15:23

4. / 5. oldal

Vacsora - A

Tea +

Slambuc +

Tej +

Tea +

Tepertőkrém +

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: -

Tápanyag jellemzők

En: 744,7 kcal

Zs: 44,0 g

Tz: 7,8 g

Fe: 23,1 g

Sz: 61,6 g

Cu: -

So: 2,0 g

Hs: -

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: -

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: -

Tápanyag jellemzők

En: 371,3 kcal

Zs: 37,4 g

Tz: -

Fe: 5,4 g

Sz: -

Cu: -

So: -

Hs: -

Allergének

glutén, tojás

tejféle

mustár

Májkрем 65gr +

Füstölt főtt tarja+

Péklángos +

Kenyér félbarna R,V+

Tápanyag jellemzők

En: 144,1 kcal

Zs: 11,1 g

Tz: -

Fe: 8,6 g

Sz: 1,3 g

Cu: -

So: -

Hs: -

Tápanyag jellemzők

En: 85,5 kcal

Zs: 7,7 g

Tz: 3,6 g

Fe: 15,1 g

Sz: 0,5 g

Cu: 0,4 g

So: 2,0 g

Hs: -

Tápanyag jellemzők

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: -

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: -

Allergének

tejféle, szója, glutén

glutén, szója

Zsemle R,V+

Retek kg-os +

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: -

Tápanyag jellemzők

En: 17,9 kcal

Zs: 0,3 g

Tz: -

Fe: 1,6 g

Sz: 1,9 g

Cu: -

So: -

Hs: -

Allergének

glutén

Zöldpaprika kg +

Zsemle R,V+

Tápanyag jellemzők

En: 8,0 kcal

Zs: 0,1 g

Tz: -

Fe: 0,5 g

Sz: 1,2 g

Cu: -

So: -

Hs: -

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



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula
Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2025. 50. hét (2025.12.08. - 2025.12.14.)

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	Szombat	Vasárnap
SEnergia-A2673,88kcal	3780,09kcal	2925,51kcal	2678,33kcal	3104,12kcal	2416,38kcal	0kcal
SEnergia-B1047,78kcal	1859,39kcal	1444,46kcal	772,31kcal	1507,4kcal	0kcal	0kcal

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