

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A					
	Tejeskávé +	Tea +	Tea +	Kakaó +	Tea +
Tápanyag jellemzők	En: 256,6 kcal Zs: 9,2 g Tz: - Fe: 11,2 g Sz: 30,5 g Cu: 30,2 g 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: -	En: 81,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 20,2 g Cu: 19,6 g So: - Hs: -	En: 274,6 kcal Zs: 9,8 g Tz: - Fe: 12,3 g Sz: 33,0 g Cu: 32,2 g 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	tejféle, glutén			tejféle, glutén	
	Felvágott zala +	Körözött 50gr-os tömlős +	Lángos (tejfölös) +	Szalámikrém (diákcsem.) +	Bundás kenyér +
Tápanyag jellemzők	En: 79,6 kcal Zs: 6,6 g Tz: 2,7 g Fe: 4,5 g Sz: 0,5 g Cu: 0,0 g So: 0,3 g Hs: -	En: 53,0 kcal Zs: 3,0 g Tz: 1,9 g Fe: 4,5 g Sz: 2,0 g Cu: 2,0 g So: 1,6 g Hs: -	En: 648,1 kcal Zs: 13,4 g Tz: 0,7 g Fe: 19,6 g Sz: 108,9 g Cu: 0,3 g So: - Hs: -	En: 195,8 kcal Zs: 19,6 g Tz: 8,7 g Fe: 5,0 g Sz: 0,2 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: -	En: 421,8 kcal Zs: 15,6 g Tz: 0,3 g Fe: 13,4 g Sz: 53,2 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: -
Allergének	szója		tejféle, glutén	tejféle	glutén, szója, tojás
	Vajkrém natúr +	Szundi +		Kenyér félbarna R,V+	
Tápanyag jellemzők	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: 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: 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	glutén, szeszámmag, tejféle		glutén, szója	
	Zsemle R,V+	Retek kg-os +		Zöldhagyma +	
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: -	En: 17,9 kcal Zs: 0,3 g Tz: - Fe: 1,6 g Sz: 1,9 g Cu: - So: - Hs: -		En: 8,0 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 1,2 g Cu: - So: - Hs: -	
Allergének	glutén				
Tízórai - A					
	Tea +	Tej +	Tejeskávé +	Tej +	Kakaó +
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: -	En: 204,6 kcal Zs: 9,2 g Tz: - Fe: 11,2 g Sz: 17,5 g Cu: 17,5 g So: - Hs: -	En: 256,6 kcal Zs: 9,2 g Tz: - Fe: 11,2 g Sz: 30,5 g Cu: 30,2 g So: - Hs: -	En: 204,6 kcal Zs: 9,2 g Tz: - Fe: 11,2 g Sz: 17,5 g Cu: 17,5 g So: - Hs: -	En: 274,6 kcal Zs: 9,8 g Tz: - Fe: 12,3 g Sz: 33,0 g Cu: 32,2 g So: - Hs: -
Allergének		tejféle	tejféle, glutén	tejféle	tejféle, glutén
	Vajkrém natúr +	Sajtkrém házi +	Szundi +	Méz mini (tízórai)+	Kalács (tízórai)+
Tápanyag jellemzők	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: 141,8 kcal Zs: 14,1 g Tz: 4,9 g Fe: 3,8 g Sz: 0,5 g Cu: 0,1 g So: 0,2 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: 65,1 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 16,2 g Cu: - So: - Hs: -	En: 157,6 kcal Zs: 3,1 g Tz: 1,6 g Fe: 4,0 g Sz: 27,5 g Cu: 3,8 g So: 0,4 g Hs: -
Allergének	tejféle	tejféle	glutén, szeszámmag, tejféle		glutén, tejféle, tojás



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2025. 51. hét (2025.12.15. - 2025.12.21.)

Középiskola

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2025.11.17. 15:24

2. / 5. oldal

Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek		
Tízórai - A										
Korpás kenyér (tizó,uzs) +		Korpás kenyér (tizó,uzs) +				Vaj +				
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: -	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: -	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	glutén, szója		glutén, szója		tejféle					
Zöldpaprika kg +						Kenyér félbarna T,U+				
Tápanyag jellemzők	En: 8,0 kcal Tz: - Sz: 1,2 g So: -		Zs: 0,1 g Fe: 0,5 g Cu: - Hs: -		En: 203,4 kcal Tz: 0,2 g Sz: 41,3 g So: 1,0 g					Zs: 0,6 g Fe: 6,2 g Cu: 0,2 g Hs: -
Allergének					glutén, szója					
Ebéd - A										
Francia hagymaleves +		Karlalábé leves +		Sütötök krémleves +		Fahéjas alma leves +		Bogrács gulyás +		
Tápanyag jellemzők	En: 168,9 kcal Tz: 3,6 g Sz: 15,9 g So: 1,5 g	Zs: 10,4 g Fe: 3,2 g Cu: 0,1 g Hs: 1,4 g	En: 61,8 kcal Tz: 0,3 g Sz: 6,3 g So: 1,9 g	Zs: 3,4 g Fe: 1,2 g Cu: 3,1 g Hs: 1,4 g	En: 120,6 kcal Tz: 1,8 g Sz: 17,2 g So: 1,0 g	Zs: 4,3 g Fe: 2,8 g Cu: 8,7 g Hs: 1,0 g	En: 223,7 kcal Tz: 0,9 g Sz: 43,6 g So: 0,0 g	Zs: 4,5 g Fe: 2,6 g Cu: 26,5 g Hs: -	En: 274,4 kcal Tz: 1,4 g Sz: 22,6 g So: 2,0 g	Zs: 14,8 g Fe: 18,0 g Cu: 0,6 g Hs: 1,4 g
Allergének	tejféle, glutén		glutén, tojás, zeller		tejféle, glutén		tejféle, glutén		glutén, tojás	
Rakott burgonya +		Bolognai +		Csirkemáj rizottó +		Gyulai penne csirkemell csíkokkal+		Tejberizs +		
Tápanyag jellemzők	En: 1091,0 kcal Tz: 20,2 g Sz: 72,9 g So: 4,7 g	Zs: 65,1 g Fe: 35,9 g Cu: - Hs: 1,9 g	En: 340,1 kcal Tz: 1,6 g Sz: 8,7 g So: 2,4 g	Zs: 26,9 g Fe: 13,6 g Cu: 4,3 g Hs: 1,9 g	En: 586,0 kcal Tz: 2,3 g Sz: 85,3 g So: 2,0 g	Zs: 16,6 g Fe: 25,0 g Cu: 0,3 g Hs: 1,4 g	En: 641,2 kcal Tz: 2,8 g Sz: 70,9 g So: 2,8 g	Zs: 23,8 g Fe: 37,0 g Cu: 4,0 g Hs: 1,4 g	En: 693,0 kcal Tz: - Sz: 123,7 g So: 2,3 g	Zs: 11,5 g Fe: 21,6 g Cu: 45,7 g Hs: 2,2 g
Allergének	tejféle, tojás		glutén		zeller		glutén, tejféle		tejféle	
Kenyér félbarna E+		Spagetti+		Őszibarack befőtt +		Kenyér félbarna E+		Kakaó szórat +		
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: 447,1 kcal Tz: 0,4 g Sz: 87,6 g So: 0,4 g	Zs: 3,2 g Fe: 16,8 g Cu: 5,4 g Hs: 0,3 g	En: 48,6 kcal Tz: - Sz: 13,1 g So: -	Zs: 0,0 g Fe: 0,4 g Cu: 11,9 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: 75,8 kcal Tz: 0,3 g Sz: 16,0 g So: 0,0 g	Zs: 0,7 g Fe: 0,8 g Cu: 15,6 g Hs: -
Allergének	glutén, szója		glutén, tojás				glutén, szója		glutén	
Káposztával töltött paprika savanyúság +		Sajt korona +		Kenyér félbarna E+		Kenyér félbarna E+				
Tápanyag jellemzők	En: 11,3 kcal Tz: - Sz: 1,9 g So: -	Zs: 0,1 g Fe: 0,6 g Cu: - Hs: -	En: 88,6 kcal Tz: 4,3 g Sz: 0,3 g So: 0,5 g	Zs: 6,5 g Fe: 7,4 g Cu: 0,3 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			tejféle		glutén, szója		glutén, szója			

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

Ebéd - A

	Levesgyöngy +	Kenyér félbarna E+	Levesgyöngy +	
Tápanyag jellemzők	En: 27,1 kcal Tz: 0,8 g Sz: 2,5 g So: 0,0 g Zs: 1,7 g Fe: 0,4 g Cu: 0,0 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: 27,1 kcal Tz: 0,8 g Sz: 2,5 g So: 0,0 g Zs: 1,7 g Fe: 0,4 g Cu: 0,0 g Hs: -	
Allergének		glutén, szója		

Ebéd - B

	Francia hagymaleves +	Karalábé leves +	Sütőtök krémleves +	Fahéjas alma leves +	Bogrács gulyás +
Tápanyag jellemzők	En: 168,9 kcal Tz: 3,6 g Sz: 15,9 g So: 1,5 g Zs: 10,4 g Fe: 3,2 g Cu: 0,1 g Hs: 1,4 g	En: 61,8 kcal Tz: 0,3 g Sz: 6,3 g So: 1,9 g Zs: 3,4 g Fe: 1,2 g Cu: 3,1 g Hs: 1,4 g	En: 120,6 kcal Tz: 1,8 g Sz: 17,2 g So: 1,0 g Zs: 4,3 g Fe: 2,8 g Cu: 8,7 g Hs: 1,0 g	En: 223,7 kcal Tz: 0,9 g Sz: 43,6 g So: 0,0 g Zs: 4,5 g Fe: 2,6 g Cu: 26,5 g Hs: -	En: 274,4 kcal Tz: 1,4 g Sz: 22,6 g So: 2,0 g Zs: 14,8 g Fe: 18,0 g Cu: 0,6 g Hs: 1,4 g
Allergének	tejféle, glutén	glutén, tojás, zeller	tejféle, glutén	tejféle, glutén	glutén, tojás

	Fasírt +	Kínai édes-savanyú csirkeragu +	Sült csirkecomb +	Sajtos karaj +	Citrom kocka+
Tápanyag jellemzők	En: 251,2 kcal Tz: 0,2 g Sz: 14,0 g So: 1,8 g Zs: 15,1 g Fe: 12,9 g Cu: 0,1 g Hs: 1,4 g	En: 201,7 kcal Tz: 1,5 g Sz: 16,8 g So: 2,2 g Zs: 8,2 g Fe: 17,5 g Cu: 10,4 g Hs: 1,2 g	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	En: 333,8 kcal Tz: 1,2 g Sz: 2,5 g So: 1,7 g Zs: 23,5 g Fe: 26,4 g Cu: 0,1 g Hs: 1,4 g	En: 257,2 kcal Tz: 1,2 g Sz: 38,6 g So: 0,0 g Zs: 9,5 g Fe: 3,4 g Cu: 24,5 g Hs: -
Allergének	glutén, szója, tojás		glutén, tojás, zeller	tejféle	glutén, tojás

	Zöldbab főzelék +	Párolt rizs +	Rizi-bizi +	Burgonyapüré +	Kenyér félbarna E+
Tápanyag jellemzők	En: 282,8 kcal Tz: 2,7 g Sz: 28,2 g So: 1,5 g Zs: 16,1 g Fe: 5,5 g Cu: 2,5 g Hs: 1,4 g	En: 434,6 kcal Tz: 1,3 g Sz: 78,3 g So: 1,3 g Zs: 9,7 g Fe: 8,4 g Cu: 0,1 g Hs: 1,0 g	En: 558,9 kcal Tz: 1,9 g Sz: 92,8 g So: 1,4 g Zs: 14,5 g Fe: 14,6 g Cu: 0,1 g Hs: 1,2 g	En: 444,2 kcal Tz: 5,9 g Sz: 64,3 g So: 0,3 g Zs: 15,4 g Fe: 10,3 g Cu: 4,3 g Hs: 0,3 g	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: -
Allergének	tejféle, glutén	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	zeller	tejféle	glutén, szója

	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	Őszibarack befőtt +	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: 48,6 kcal Tz: - Sz: 13,1 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,4 g Cu: 11,9 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: -
Allergének	glutén, szója	glutén, szója		glutén, szója

	Levesgyöngy +	Kenyér félbarna T,U+
Tápanyag jellemzők	En: 27,1 kcal Tz: 0,8 g Sz: 2,5 g So: 0,0 g Zs: 1,7 g Fe: 0,4 g Cu: 0,0 g Hs: -	En: 203,4 kcal Tz: 0,2 g Sz: 41,3 g So: 1,0 g Zs: 0,6 g Fe: 6,2 g Cu: 0,2 g Hs: -
Allergének		glutén, szója

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

Ebéd - B				
		Levesgyöngy +		
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				

Uzsonna - A																								
Gyümölcs joghurt +					Pizzás csiga+			Halpástétom +		Fahéjas csiga +		Kockasajt +												
Tápanyag jellemzők	En:	101,3	kcal	Zs:	2,3	g	En:	403,3	kcal	Zs:	22,9	g	En:	255,1	kcal	Zs:	10,4	g	En:	46,5	kcal	Zs:	3,5	g
	Tz:	1,5	g	Fe:	3,1	g	Tz:	8,7	g	Fe:	9,6	g	Tz:	1,1	g	Fe:	14,7	g	Tz:	2,3	g	Fe:	1,6	g
	Sz:	3,1	g	Cu:	15,8	g	Sz:	39,8	g	Cu:	1,1	g	Sz:	1,4	g	Cu:	0,7	g	Sz:	34,8	g	Cu:	14,4	g
	So:	0,2	g	Hs:	-		So:	2,8	g	Hs:	-		So:	0,2	g	Hs:	-		So:	0,5	g	Hs:	-	
Allergének	tejféle					glutén, tejféle			tojás, mustár, tejféle, hal		glutén, tejféle, tojás		tejféle											
Vajas kifli +															Korpás kenyér (tizó,uzs) +					Diákrúd +				
Tápanyag jellemzők	En:	236,9	kcal	Zs:	3,5	g	En:	148,0	kcal	Zs:	0,6	g	En:	126,6	kcal	Zs:	1,1	g						
	Tz:	1,9	g	Fe:	7,2	g	Tz:	0,2	g	Fe:	4,7	g	Tz:	0,6	g	Fe:	4,5	g						
	Sz:	47,2	g	Cu:	1,8	g	Sz:	28,8	g	Cu:	0,2	g	Sz:	23,5	g	Cu:	0,4	g						
	So:	1,0	g	Hs:	-		So:	0,8	g	Hs:	-		So:	0,8	g	Hs:	-							
Allergének	glutén, tejféle					glutén, szója										glutén, tejféle								

Vacsora - A													
Sajtkrém 100gr-os +					Kocsonya +			Felvágott cigánysonka +		Főtt tojás +			
Tápanyag jellemzők		En:	186,0 kcal	Zs:	14,0 g	En:	1417,5 kcal	Zs:	116,0 g	En:	71,6 kcal	Zs:	5,0 g
		Tz:	9,0 g	Fe:	6,4 g	Tz:	0,0 g	Fe:	77,7 g	Tz:	-	Fe:	5,7 g
		Sz:	8,5 g	Cu:	4,9 g	Sz:	2,5 g	Cu:	0,1 g	Sz:	0,3 g	Cu:	-
		So:	0,7 g	Hs:	-	So:	1,9 g	Hs:	1,9 g	So:	0,1 g	Hs:	-
Allergének		tejféle									tojás		
Zöldpaprika kg +					Kenyér félbarna R,V+			Margarin +		Sóskamártás +			
Tápanyag jellemzők		En:	8,0 kcal	Zs:	0,1 g	En:	260,8 kcal	Zs:	0,8 g	En:	111,6 kcal	Zs:	12,6 g
		Tz:	-	Fe:	0,5 g	Tz:	0,3 g	Fe:	8,0 g	Tz:	5,9 g	Fe:	0,1 g
		Sz:	1,2 g	Cu:	-	Sz:	53,0 g	Cu:	0,2 g	Sz:	0,1 g	Cu:	0,1 g
		So:	-	Hs:	-	So:	1,3 g	Hs:	-	So:	0,0 g	Hs:	-
Allergének						glutén, szója			tejféle		tejféle, glutén		

Kenyér félbarna R,V+		Paradicsom +		
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: 11,6 kcal Tz: - Sz: 2,0 g So: -	Zs: 0,1 g Fe: 0,5 g Cu: - Hs: -
Allergének	glutén, szója			



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2025. 51. hét (2025.12.15. - 2025.12.21.)

Középiskola

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2025.11.17. 15:24

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	3247,43kcal	4100,35kcal	3024,51kcal	3111,49kcal	2282,25kcal
SEnergia-B	860,49kcal	828,47kcal	1206,84kcal	1132,08kcal	661,99kcal

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