



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A					
	Kifli +	Bríós +	Vajaspogácsa +	Lapka sajt +	Halpástétom +
Tápanyag jellemzők	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: 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: 361,9 kcal Tz: 8,5 g Sz: 45,0 g So: 2,5 g Zs: 16,0 g Fe: 7,0 g Cu: 1,7 g Hs: -	En: 506,3 kcal Tz: 22,5 g Sz: 5,6 g So: 1,9 g Zs: 41,3 g Fe: 28,1 g Cu: 1,9 g Hs: -	En: 242,8 kcal Tz: 1,1 g Sz: 1,4 g So: 0,2 g Zs: 69,1 g Fe: 14,7 g Cu: 0,7 g Hs: -
Allergének	glutén, tejféle	glutén, tejféle, tojás	glutén, tejféle, tojás	tejféle	tojás, mustár, tejféle, hal
Tápanyag jellemzők				Magvas kenyér T,U +	Magvas kenyér T,U +
Allergének				En: 150,1 kcal Tz: 0,2 g Sz: 29,4 g So: 1,2 g Zs: 0,8 g Fe: 4,7 g Cu: 0,1 g Hs: - glutén, szezámmag, szója	En: 150,1 kcal Tz: 0,2 g Sz: 29,4 g So: 1,2 g Zs: 0,8 g Fe: 4,7 g Cu: 0,1 g Hs: - glutén, szezámmag, szója
Ebéd - A					
	Tarhonya leves +	Vegyes gyümölcs leves +	Brokkoli krémleves +	Húsleves cérnametéltel+	Frankfurteri leves+
Tápanyag jellemzők	En: 156,2 kcal Tz: 0,6 g Sz: 22,8 g So: 2,8 g Zs: 5,0 g Fe: 3,9 g Cu: 0,7 g Hs: 1,2 g	En: 812,5 kcal Tz: 0,9 g Sz: 176,7 g So: 0,0 g Zs: 4,1 g Fe: 8,2 g Cu: 37,5 g Hs: -	En: 136,9 kcal Tz: 2,4 g Sz: 12,4 g So: 1,6 g Zs: 6,8 g Fe: 6,2 g Cu: 2,1 g Hs: 1,2 g	En: 109,9 kcal Tz: 0,3 g Sz: 13,6 g So: 1,3 g Zs: 4,4 g Fe: 3,5 g Cu: 0,2 g Hs: 1,0 g	En: 240,4 kcal Tz: 0,4 g Sz: 14,1 g So: 1,4 g Zs: 15,4 g Fe: 10,8 g Cu: 3,8 g Hs: 1,4 g
Allergének	glutén, tojás, zeller	tejféle, glutén	tejféle, glutén, tojás, zeller	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	tejféle, glutén
	Debreceni páros +	Zöldborsós sertés aprópecsenye +	Levesgyöngy +	Bácskai rizseshús +	Mákos metélt+
Tápanyag jellemzők	En: 367,9 kcal Tz: 13,2 g Sz: 0,2 g So: 3,0 g Zs: 32,4 g Fe: 18,8 g Cu: 0,2 g Hs: -	En: 393,2 kcal Tz: 5,3 g Sz: 7,7 g So: 0,8 g Zs: 32,6 g Fe: 16,2 g Cu: 0,1 g Hs: 0,8 g	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: 1067,7 kcal Tz: 1,9 g Sz: 73,2 g So: 4,5 g Zs: 21,4 g Fe: 26,7 g Cu: 1,0 g Hs: 3,9 g	En: 733,7 kcal Tz: 3,4 g Sz: 103,8 g So: 4,0 g Zs: 27,2 g Fe: 21,2 g Cu: 25,3 g Hs: 3,9 g
Allergének		tejféle			glutén, tojás
	Lencse főzelék +	Párolt rizs +	Majorannás sertés tokány +	Csemege uborka +	Kenyer félbarna E+
Tápanyag jellemzők	En: 507,1 kcal Tz: 1,7 g Sz: 64,5 g So: 1,7 g Zs: 16,9 g Fe: 21,6 g Cu: 6,0 g Hs: 1,7 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: 396,7 kcal Tz: 1,3 g Sz: 1,4 g So: 2,0 g Zs: 34,2 g Fe: 18,5 g Cu: 0,2 g Hs: 1,9 g	En: 35,3 kcal Tz: - Sz: 1,3 g So: 0,6 g Zs: 0,0 g Fe: 0,6 g Cu: 0,5 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	tejféle, glutén	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller			glutén, szója
	Kenyer félbarna E+	Vitamin saláta +	Copfocska tészta +	Kenyer 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: 112,6 kcal Tz: - Sz: 24,1 g So: - Zs: 0,3 g Fe: 3,0 g Cu: 14,7 g Hs: -	En: 419,0 kcal Tz: 1,2 g Sz: 73,0 g So: 1,1 g Zs: 7,8 g Fe: 14,0 g Cu: 4,5 g Hs: 1,0 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	glutén, szója	zeller	glutén, tojás	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 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: -		
Allergének	glutén, szója	glutén, szója		
Ebéd - B				
	Tarhonya leves +	Vegyes gyümölcs leves +	Brokkoli krémleves +	Húsleves cérnametéltel+
Tápanyag jellemzők	En: 156,2 kcal Tz: 0,6 g Sz: 22,8 g So: 2,8 g Zs: 5,0 g Fe: 3,9 g Cu: 0,7 g Hs: 1,2 g	En: 812,5 kcal Tz: 0,9 g Sz: 176,7 g So: 0,0 g Zs: 4,1 g Fe: 8,2 g Cu: 37,5 g Hs: -	En: 136,9 kcal Tz: 2,4 g Sz: 12,4 g So: 1,6 g Zs: 6,8 g Fe: 6,2 g Cu: 2,1 g Hs: 1,2 g	En: 109,9 kcal Tz: 0,3 g Sz: 13,6 g So: 1,3 g Zs: 4,4 g Fe: 3,5 g Cu: 0,2 g Hs: 1,0 g
Allergének	glutén, tojás, zeller	tejféle, glutén	tejféle, glutén, tojás, zeller	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller
	Stefánia vagdalt +	Rakott karfiol +	Levesgyöngy +	Sajtos halfilé +
Tápanyag jellemzők	En: 406,5 kcal Tz: 2,2 g Sz: 14,1 g So: 1,8 g Zs: 31,2 g Fe: 15,1 g Cu: 0,1 g Hs: 1,4 g	En: 652,3 kcal Tz: 1,3 g Sz: 56,8 g So: 2,2 g Zs: 33,7 g Fe: 28,1 g Cu: 0,4 g Hs: 1,4 g	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: 314,3 kcal Tz: 3,7 g Sz: 0,9 g So: 2,1 g Zs: 18,2 g Fe: 29,4 g Cu: 0,2 g Hs: 1,4 g
Allergének	glutén, szója, tojás	tejféle, glutén		tejféle, hal
	Zöldborsó főzelék +	Kenyér félbarna E+	Sült csirkecomb +	Pritaminos bulgur+
Tápanyag jellemzők	En: 360,6 kcal Tz: 1,8 g Sz: 55,4 g So: 1,8 g Zs: 9,3 g Fe: 13,8 g Cu: 16,5 g Hs: 1,4 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: -	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: 543,4 kcal Tz: 2,0 g Sz: 92,3 g So: 1,3 g Zs: 15,2 g Fe: 14,9 g Cu: 0,1 g Hs: 1,0 g
Allergének	tejféle, glutén, hal, szója, tojás, zeller	glutén, szója	glutén, tojás, zeller	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller
	Kenyér félbarna E+		Pritaminos rizs +	Csemege uborka +
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: 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	En: 35,3 kcal Tz: - Sz: 1,3 g So: 0,6 g Zs: 0,0 g Fe: 0,6 g Cu: 0,5 g Hs: -
Allergének	glutén, szója		glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	
		Meggy befőtt +	Kenyér félbarna E+	
Tápanyag jellemzők		En: 36,1 kcal Tz: - Sz: 8,3 g So: - Zs: 0,2 g Fe: 0,2 g Cu: - 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	

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

	Szalámikrém (diákcsem.) +	Zöldfűszeres fetakrém+	Kenőmájás +	Zala krém +	Sajtos rúd +
Tápanyag jellemzők	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: 93,9 kcal Zs: 9,0 g Tz: 4,3 g Fe: 2,8 g Sz: 0,8 g Cu: 0,8 g So: 0,2 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: 133,0 kcal Zs: 13,7 g Tz: 6,2 g Fe: 2,5 g Sz: 0,4 g Cu: 0,1 g So: 0,2 g Hs: -	En: 189,9 kcal Zs: 10,0 g Tz: 5,5 g Fe: 3,9 g Sz: 20,0 g Cu: 0,8 g So: 1,0 g Hs: -
Allergének	tejféle	tejféle		szója, tejféle	glutén, tejféle, tojás
	Graham kenyér T,U+	Magvas kenyér T,U +	Kenyér félbarna T,U+	Graham kenyér T,U+	
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: 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: -	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: 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: -	
Allergének	glutén	glutén, szezámmag, szója	glutén, szója	glutén	
		Uborka +		Retek kg-os +	
Tápanyag jellemzők		En: 4,8 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 0,7 g Cu: - So: - Hs: -		En: 17,9 kcal Zs: 0,3 g Tz: - Fe: 1,6 g Sz: 1,9 g Cu: - So: - Hs: -	
Allergének					

Vacsora - A

	Zala felvágott +	Tojásos galuska +	Szeletelt gouda sajt+	Lasagne +
Tápanyag jellemzők	En: 99,5 kcal Zs: 8,3 g Tz: 3,4 g Fe: 5,6 g Sz: 0,7 g Cu: 0,0 g So: 0,4 g Hs: -	En: 977,9 kcal Zs: 22,6 g Tz: 2,3 g Fe: 33,7 g Sz: 154,2 g Cu: 0,4 g So: 2,5 g Hs: 2,4 g	En: 59,1 kcal Zs: 4,4 g Tz: 2,9 g Fe: 4,9 g Sz: 0,2 g Cu: 0,2 g So: 0,3 g Hs: -	En: 1228,4 kcal Zs: 53,5 g Tz: 9,1 g Fe: 49,1 g Sz: 133,3 g Cu: 20,8 g So: 1,3 g Hs: 0,3 g
Allergének	szója	tejféle, glutén, tojás	tejféle	tejféle, glutén
	Teljes kiörlésű kenyér R,V +		Margarin +	
Tápanyag jellemzők	En: 265,8 kcal Zs: 1,9 g Tz: 0,6 g Fe: 9,4 g Sz: 46,1 g Cu: 0,2 g So: 1,7 g Hs: -		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: -	
Allergének	glutén		tejféle	



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 7. hét (2026.02.09. - 2026.02.15.)

Középiskola

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2026.01.19. 11:56

5. / 5. oldal

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Vacsora - A	Margarin +		Diákrúd (R,V) +		
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: 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		
Allergének	tejféle				
SEnergia-A	3166,17kcal	3953,86kcal	3162,68kcal	4369,77kcal	2598,71kcal
SEnergia-B	1053,77kcal	1595,24kcal	1143,47kcal	1133,34kcal	1139,57kcal

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