



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 8. hét (2026.02.16. - 2026.02.22.)

Középiskola

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2026.01.19. 11:57

1. / 4. oldal

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

Reggeli - A

Tea +	Kakaó +	Tea +	Karamellás tej+	Tea +
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: 274,6 kcal Zs: 9,8 g Tz: - Fe: 12,3 g Sz: 33,0 g Cu: 32,2 g So: - Hs: - glutén, tejszíne	En: 81,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 20,2 g Cu: 19,6 g So: - Hs: -	En: 284,6 kcal Zs: 9,2 g Tz: - Fe: 11,2 g Sz: 37,5 g Cu: 37,1 g So: - Hs: - tejszíne
Allergének				

	Diákcsemege +		Kalács (reggeli)+		Olasz felvágott +		Halpástétom +		Sonka felvágott +											
Tápanyag jellemzők	En:	193,6 kcal	Zs:	17,4 g	En:	315,3 kcal	Zs:	6,3 g	En:	126,0 kcal	Zs:	10,7 g	En:	242,8 kcal	Zs:	69,1 g	En:	54,9 kcal	Zs:	2,7 g
	Tz:	7,1 g	Fe:	9,0 g	Tz:	3,2 g	Fe:	7,9 g	Tz:	4,3 g	Fe:	6,4 g	Tz:	1,1 g	Fe:	14,7 g	Tz:	1,1 g	Fe:	6,8 g
	Sz:	0,2 g	Cu:	0,1 g	Sz:	55,0 g	Cu:	7,6 g	Sz:	1,1 g	Cu:	0,1 g	Sz:	1,4 g	Cu:	0,7 g	Sz:	0,8 g	Cu:	0,2 g
	So:	0,7 g	Hs:	-	So:	0,8 g	Hs:	-	So:	0,5 g	Hs:	-	So:	0,2 g	Hs:	-	So:	1,3 g	Hs:	-
Allergének					glutén, tejfele, tojás				szója				tojás, mustár, tejfele, hal				szója			

	Sajtkrém 50gr-os +				Margarin +				Vajkrém magyaros +				Retek hónapos +				Margarin +			
Tápanyag jellemzők	En:	92,0 kcal	Zs:	7,0 g	En:	111,6 kcal	Zs:	12,6 g	En:	101,1 kcal	Zs:	11,3 g	En:	4,5 kcal	Zs:	0,0 g	En:	111,6 kcal	Zs:	12,6 g
	Tz:	4,5 g	Fe:	4,3 g	Tz:	5,9 g	Fe:	0,1 g	Tz:	4,9 g	Fe:	0,1 g	Tz:	-	Fe:	0,4 g	Tz:	5,9 g	Fe:	0,1 g
	Sz:	29,5 g	Cu:	2,5 g	Sz:	0,1 g	Cu:	0,1 g	Sz:	0,1 g	Cu:	-	Sz:	0,7 g	Cu:	-	Sz:	0,1 g	Cu:	0,1 g
	So:	1,0 g	Hs:	-	So:	0,0 g	Hs:	-	So:	0,1 g	Hs:	-	So:	-	Hs:	-	So:	0,0 g	Hs:	-
Allergének	tejféle				tejféle				tejféle				tejféle				tejféle			

Magvas kenyér R,V +				Kenyér félbarna R,V+				Kenyér félbarna R,V+				Kenyér félbarna R,V+				
Tápanyag jellemzők	En:	292,3 kcal	Zs:	1,6 g	En:	260,8 kcal	Zs:	0,8 g	En:	260,8 kcal	Zs:	0,8 g	En:	260,8 kcal	Zs:	0,8 g
	Tz:	0,5 g	Fe:	9,2 g	Tz:	0,3 g	Fe:	8,0 g	Tz:	0,3 g	Fe:	8,0 g	Tz:	0,3 g	Fe:	8,0 g
	Sz:	57,4 g	Cu:	0,2 g	Sz:	53,0 g	Cu:	0,2 g	Sz:	53,0 g	Cu:	0,2 g	Sz:	53,0 g	Cu:	0,2 g
	So:	2,3 g	Hs:	-	So:	1,3 g	Hs:	-	So:	1,3 g	Hs:	-	So:	1,3 g	Hs:	-
	glutén, szezám, szója				glutén, szója				glutén, szója				glutén, szója			
Allergének																

Retek hónapos +
Tápanyag jellemzők
En: 4,5 kcal Zs: 0,0 g
Tz: - Fe: 0,4 g
Sz: 0,7 g Cu: -
So: - Hs: -
Allergének

Tízórai - A

	Tej +	Tej +	Kakaó +	Tejeskávé +	Tej +
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: 204,6 kcal Tz: - Sz: 17,5 g So: - Zs: 9,2 g Fe: 11,2 g Cu: 17,5 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: 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: -
Allergének	tejfele	tejfele	glutén, tejfele	tejfele, glutén	tejfele

Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek		
Tízórai - A										
Szundi +		Zala krém +		Kuglóf (tízórai)+		Bécsi perec +		Vajkrém natúr +		
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: 133,0 kcal Tz: 6,2 g Sz: 0,4 g So: 0,2 g	Zs: 13,7 g Fe: 2,5 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 161,2 kcal Tz: 1,6 g Sz: 28,5 g So: 0,4 g	Zs: 3,0 g Fe: 4,0 g Cu: 5,0 g Hs: -	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: 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: -
Allergének	glutén, szezámmag, tejszíne		szója, tejszíne		glutén, tejszíne, tojás		glutén, tejszíne, tojás		tejszíne	
		Magvas kenyér T,U +						Graham kenyér T,U+		
Tápanyag jellemzők			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: -					En: 282,9 kcal Tz: 2,0 g Sz: 49,2 g So: 1,8 g	Zs: 2,0 g Fe: 10,1 g Cu: 0,2 g Hs: -
Allergének			glutén, szezámmag, szója						glutén	
Ebéd - A										
Reszelt tészta leves +		Zöldborsó leves eperlevéllel+		Paradicsom leves betűtéstával +		Eperkrém leves +		Alföldi gulyás leves +		
Tápanyag jellemzők	En: 144,7 kcal Tz: 0,5 g Sz: 22,5 g So: 1,9 g	Zs: 4,0 g Fe: 4,9 g Cu: 2,6 g Hs: 1,4 g	En: 168,1 kcal Tz: 0,3 g Sz: 21,8 g So: 2,0 g	Zs: 5,7 g Fe: 7,3 g Cu: 3,2 g Hs: 1,4 g	En: 207,9 kcal Tz: 0,4 g Sz: 41,2 g So: 0,5 g	Zs: 2,9 g Fe: 3,3 g Cu: 33,6 g Hs: 0,5 g	En: 230,4 kcal Tz: 0,9 g Sz: 44,4 g So: 0,0 g	Zs: 4,0 g Fe: 3,1 g Cu: 35,0 g Hs: -	En: 306,9 kcal Tz: 1,4 g Sz: 29,2 g So: 2,0 g	Zs: 14,9 g Fe: 19,1 g Cu: 0,5 g Hs: 1,4 g
Allergének	glutén, tojás, hal, szója, tejszíne, zeller		glutén, hal, szója, tejszíne, tojás, zeller		glutén		tejszíne, glutén		glutén, tojás, zeller	
Fejlesztettbab főzelék +		Harcspa paprikás+		Tortilla +		Hagymás sültcsirkemáj +		Répa torta+		
Tápanyag jellemzők	En: 377,5 kcal Tz: 1,4 g Sz: 48,2 g So: 1,9 g	Zs: 13,5 g Fe: 12,4 g Cu: 3,5 g Hs: 1,9 g	En: 259,7 kcal Tz: 3,0 g Sz: 2,7 g So: 2,4 g	Zs: 15,2 g Fe: 21,6 g Cu: 0,3 g Hs: 1,9 g	En: 420,6 kcal Tz: 0,8 g Sz: 58,5 g So: 2,9 g	Zs: 7,1 g Fe: 30,9 g Cu: 0,4 g Hs: 1,2 g	En: 285,6 kcal Tz: 2,4 g Sz: 3,1 g So: 1,9 g	Zs: 16,5 g Fe: 32,6 g Cu: 0,2 g Hs: 1,4 g	En: 413,7 kcal Tz: 2,1 g Sz: 59,1 g So: 0,0 g	Zs: 16,1 g Fe: 6,7 g Cu: 29,5 g Hs: -
Allergének	tejszíne, glutén		tejszíne, hal		zeller, glutén				glutén, tojás	
Debreceni páros +		Copfocspa tészta +				Sós burgonya +		Vaníliás öntet +		
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: 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: 241,5 kcal Tz: - Sz: 51,2 g So: 0,2 g	Zs: 0,5 g Fe: 6,4 g Cu: - Hs: 0,2 g	En: 168,3 kcal Tz: - Sz: 25,4 g So: -	Zs: 4,7 g Fe: 5,3 g Cu: 20,7 g Hs: -
Allergének			glutén, tojás						tejszíne	
Kenyer félbarna E+		Kenyer félbarna E+				Vegyes vágott savanyúság +		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: 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: 11,3 kcal Tz: - Sz: 1,9 g So: -	Zs: 0,1 g Fe: 0,6 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		glutén, szója						glutén, szója	

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

Ebéd - A

				Kenyér félbarna E+
Tápanyag jellemzők				En: 130,4 kcal Tz: 0,1 g Sz: 26,5 g So: 0,6 g
Allergének				Zs: 0,4 g Fe: 4,0 g Cu: 0,1 g Hs: - glutén, szója

Ebéd - B

	Reszelt tészta leves +	Zöldborsó leves eperlevéllel+	Paradicsom leves betűtésztaival +	Eperkrém leves +	Alföldi gulyás leves +
Tápanyag jellemzők	En: 144,7 kcal Tz: 0,5 g Sz: 22,5 g So: 1,9 g	En: 168,1 kcal Tz: 0,3 g Sz: 21,8 g So: 2,0 g	En: 207,9 kcal Tz: 0,4 g Sz: 41,2 g So: 0,5 g	En: 230,4 kcal Tz: 0,9 g Sz: 44,4 g So: 0,0 g	En: 306,9 kcal Tz: 1,4 g Sz: 29,2 g So: 2,0 g
Allergének	Zs: 4,0 g Fe: 4,9 g Cu: 2,6 g Hs: 1,4 g glutén, tojás, hal, szója, tejféle, zeller	Zs: 5,7 g Fe: 7,3 g Cu: 3,2 g Hs: 1,4 g glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	Zs: 2,9 g Fe: 3,3 g Cu: 33,6 g Hs: 0,5 g glutén	Zs: 4,0 g Fe: 3,1 g Cu: 35,0 g Hs: - tejféle, glutén	Zs: 14,9 g Fe: 19,1 g Cu: 0,5 g Hs: 1,4 g glutén, tojás, zeller
	Dubarry sertés szelet +	Bakonyi sertés tokány +	Vajas csirkemell +	Rántott sertésborda +	Grízes metélt +
Tápanyag jellemzők	En: 493,4 kcal Tz: 7,6 g Sz: 22,3 g So: 2,3 g	En: 792,6 kcal Tz: 1,3 g Sz: 1,9 g So: 2,5 g	En: 263,2 kcal Tz: 8,9 g Sz: 11,6 g So: 2,1 g	En: 318,4 kcal Tz: 0,1 g Sz: 34,0 g So: 3,0 g	En: 547,3 kcal Tz: 2,1 g Sz: 90,6 g So: 1,0 g
Allergének	Zs: 31,4 g Fe: 28,8 g Cu: 5,5 g Hs: 1,9 g tejféle, glutén, tojás	Zs: 24,9 g Fe: 21,2 g Cu: - Hs: 1,9 g tejféle	Zs: 14,2 g Fe: 23,9 g Cu: 1,1 g Hs: 1,9 g glutén, tejféle	Zs: 10,4 g Fe: 20,1 g Cu: 0,0 g Hs: 2,5 g glutén, tojás	Zs: 13,5 g Fe: 15,4 g Cu: 7,0 g Hs: 0,9 g glutén, tojás
	Párolt rizs +	Galuska +	Zöldséges bulgur +	Petrezselymes burgonya +	Sárgabarack lekvár +
Tápanyag jellemzők	En: 434,6 kcal Tz: 1,3 g Sz: 78,3 g So: 1,3 g	En: 476,4 kcal Tz: 0,6 g Sz: 91,7 g So: 0,3 g	En: 421,2 kcal Tz: 0,1 g Sz: 88,6 g So: 0,7 g	En: 331,4 kcal Tz: - Sz: 70,2 g So: 0,4 g	En: 107,6 kcal Tz: - Sz: 25,2 g So: -
Allergének	Zs: 9,7 g Fe: 8,4 g Cu: 0,1 g Hs: 1,0 g glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	Zs: 3,5 g Fe: 16,7 g Cu: 0,2 g Hs: 0,2 g glutén, tojás	Zs: 2,5 g Fe: 16,2 g Cu: 0,3 g Hs: - glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	Zs: 0,7 g Fe: 8,8 g Cu: - Hs: 0,4 g	Zs: 0,2 g Fe: 0,2 g Cu: 21,2 g Hs: -
	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	Csemege uborka +	Kenyér félbarna E+
Tápanyag jellemzők	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	En: 130,4 kcal Tz: 0,1 g Sz: 26,5 g So: 0,6 g	En: 35,3 kcal Tz: - Sz: 1,3 g So: 0,6 g	En: 130,4 kcal Tz: 0,1 g Sz: 26,5 g So: 0,6 g
Allergének	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	Zs: 0,4 g Fe: 4,0 g Cu: 0,1 g Hs: - glutén, szója	Zs: 0,0 g Fe: 0,6 g Cu: 0,5 g Hs: -	Zs: 0,4 g Fe: 4,0 g Cu: 0,1 g Hs: - glutén, szója

Tápanyag jellemzők				Kenyér félbarna E+
Allergének				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: - glutén, szója

Uzsonna - A

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Uzsonna - A	Vajkrém snidlinges + Tápanyag jellemzők 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: - Allergének tejféle	Túró rudi + Tápanyag jellemzők En: 107,4 kcal Zs: 5,4 g Tz: 5,4 g Fe: 3,0 g Sz: 11,7 g Cu: 11,0 g So: 0,0 g Hs: - Allergének tejféle	Kenőmájas + Tápanyag jellemzők En: 195,0 kcal Zs: 16,6 g Tz: - Fe: 9,5 g Sz: 0,2 g Cu: - So: 1,6 g Hs: - Allergének	Parizer krém + Tápanyag jellemzők En: 130,2 kcal Zs: 13,5 g Tz: 6,1 g Fe: 2,3 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: - Allergének tejféle	Kockasajt + Tápanyag jellemzők En: 46,5 kcal Zs: 3,5 g Tz: 2,3 g Fe: 1,6 g Sz: 2,1 g Cu: 1,2 g So: 0,2 g Hs: - Allergének tejféle
	Korpás kenyér (tizó,uzs) + Tápanyag jellemzők En: 148,0 kcal Zs: 0,6 g Tz: 0,2 g Fe: 4,7 g Sz: 28,8 g Cu: 0,2 g So: 0,8 g Hs: - Allergének glutén, szója		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: - Allergének glutén	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: - Allergének glutén	Magvas zsemle + Tápanyag jellemzők 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: - Allergének glutén, szezámmag, szója
Vacsora - A	Felvágott tavaszi + Tápanyag jellemzők En: 88,8 kcal Zs: 7,1 g Tz: 7,1 g Fe: 4,2 g Sz: 1,9 g Cu: 0,2 g So: 1,1 g Hs: - Allergének glutén, szója	Serpenyősburgonya kolbásszal,galuskával+ Tápanyag jellemzők En: 872,5 kcal Zs: 33,2 g Tz: 22,1 g Fe: 32,5 g Sz: 91,8 g Cu: 0,4 g So: 4,2 g Hs: 1,9 g Allergének glutén, tojás	Májkrém 65gr + Tápanyag jellemzők En: 144,1 kcal Zs: 11,1 g Tz: - Fe: 8,6 g Sz: 1,3 g Cu: - So: - Hs: - Allergének	Pizza (sonkás, kukoricás) + Tápanyag jellemzők En: 786,5 kcal Zs: 32,4 g Tz: 8,1 g Fe: 29,5 g Sz: 92,5 g Cu: 2,8 g So: 2,1 g Hs: - Allergének szója, tejféle, glutén	
	Mini margarin 20 gr + Tápanyag jellemzők En: 35,4 kcal Zs: 4,0 g Tz: 1,1 g Fe: - Sz: - Cu: - So: 0,1 g Hs: - Allergének tejféle	Csemege uborka + Tápanyag jellemzők En: 35,3 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 1,3 g Cu: 0,5 g So: 0,6 g Hs: - Allergének	Kenyér félbarna R,V+ 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 glutén, szója		
	Kenyér félbarna R,V+ 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 glutén, szója	Kenyér félbarna R,V+ 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 glutén, szója	Zöldhagyma + Tápanyag jellemzők En: 8,0 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 1,2 g Cu: - So: - Hs: - Allergének		
SEnergia-A	2819,07kcal	3442,51kcal	2524,55kcal	3431,91kcal	2354,41kcal
SEnergia-B	1203,07kcal	1567,51kcal	1022,7kcal	1045,83kcal	1092,18kcal