



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 9. hét (2026.02.23. - 2026.03.01.)

Középiskola

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2026.01.19. 11:57

1. / 5. oldal

Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Reggeli - A									
Tea +		Tea +		Tej +		Tejeskávé +		Tea +	
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: -	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: -	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: - tejféle	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: - tejféle, glutén	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: -
Allergének									
Sajtkrém 50gr-os +		Főtt kolbász +		Kakaós csiga +		Fokhagymás felvágott +		Bundás kenyér +	
Tápanyag jellemzők	En: 92,0 kcal Tz: 4,5 g Sz: 29,5 g So: 1,0 g Zs: 7,0 g Fe: 4,3 g Cu: 2,5 g Hs: - tejféle	Tápanyag jellemzők	En: 416,5 kcal Tz: 14,2 g Sz: 0,5 g So: 3,0 g Zs: 34,8 g Fe: 24,8 g Cu: - Hs: -	Tápanyag jellemzők	En: 255,1 kcal Tz: 5,5 g Sz: 34,8 g So: 0,5 g Zs: 10,4 g Fe: 4,1 g Cu: 14,4 g Hs: - glutén, tejféle, tojás	Tápanyag jellemzők	En: 171,9 kcal Tz: 4,2 g Sz: 0,5 g So: 0,9 g Zs: 17,1 g Fe: 4,0 g Cu: 0,1 g Hs: - szója	Tápanyag jellemzők	En: 421,8 kcal Tz: 0,3 g Sz: 53,2 g So: 1,3 g Zs: 15,6 g Fe: 13,4 g Cu: 0,2 g Hs: - glutén, szója, tojás
Allergének									
Zsemle +		Mustár +				Margarin +			
Tápanyag jellemzők	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: - glutén	Tápanyag jellemzők	En: 33,0 kcal Tz: 0,1 g Sz: 2,7 g So: 0,6 g Zs: 1,8 g Fe: 1,5 g Cu: 1,4 g Hs: - mustár			Tápanyag jellemzők	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: - tejféle		
Allergének									
Retek hónapos +		Kenyer félbarna R,V+				Zöldhagyma +			
Tápanyag jellemzők	En: 4,5 kcal Tz: - Sz: 0,7 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,4 g Cu: - Hs: -	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: - glutén, szója			Tápanyag jellemzők			
Allergének									
						Kenyer félbarna R,V+			
						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: - glutén, szója			
Tízórai - A									
Tej +		Tej +		Tea +		Tejeskávé +		Kakaó +	
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: - tejféle	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: - tejféle	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: -	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: - tejféle, glutén	Tápanyag jellemzők	En: 274,6 kcal Tz: - Sz: 33,0 g So: - Zs: 9,8 g Fe: 12,3 g Cu: 32,2 g Hs: - glutén, tejféle
Allergének									



Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai - A									
Brióс +		Teljes kiőrlésű édeskeksz +		Körözött 50gr-os tömlős +		Margarin ráma+		Kifli sajtos+	
Tápanyag jellemzők	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: 501,0 kcal Tz: 118,0 g Sz: 621,0 g So: 1,0 g Zs: 239,3 g Fe: 61,0 g Cu: 232,0 g Hs: -	En: 53,0 kcal Tz: 1,9 g Sz: 2,0 g So: 1,6 g Zs: 3,0 g Fe: 4,5 g Cu: 2,0 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: -				
Allergének	glutén, tejféle, tojás	glutén				tejféle	glutén, tejféle		
				Kenyér félbarna T,U+		Kenyér félbarna T,U+			
Tápanyag jellemzők				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: -	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	glutén, szója				
Ebéd - A									
Kömény leves +		Zellerkrém leves +		Karalábé leves +		Vegyes gyümölcs leves +		Babgulyás füstölthússal +	
Tápanyag jellemzők	En: 100,2 kcal Tz: 0,6 g Sz: 8,5 g So: 2,1 g Zs: 6,2 g Fe: 2,2 g Cu: 1,8 g Hs: 1,9 g	En: 153,6 kcal Tz: 2,4 g Sz: 16,8 g So: 2,0 g Zs: 7,3 g Fe: 4,6 g Cu: 2,2 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: 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: 505,6 kcal Tz: 1,9 g Sz: 48,4 g So: 3,5 g Zs: 22,8 g Fe: 27,3 g Cu: 2,3 g Hs: 1,9 g				
Allergének	tejféle, glutén	tejféle, zeller, glutén, tojás	glutén, tojás, zeller	tejféle, glutén	glutén, tojás, zeller				
Zsemlekocka +		Mexikói csirkemell +		Csirkemáj rizottó +		Borsos tokány +		Káposztás kocka +	
Tápanyag jellemzők	En: 25,7 kcal Tz: - Sz: 1,9 g So: - Zs: 1,6 g Fe: 0,6 g Cu: - Hs: -	En: 364,3 kcal Tz: 2,0 g Sz: 18,2 g So: 2,2 g Zs: 20,7 g Fe: 25,2 g Cu: 4,1 g Hs: 1,4 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: 841,7 kcal Tz: 1,3 g Sz: 1,5 g So: 2,0 g Zs: 18,1 g Fe: 23,3 g Cu: 0,2 g Hs: 1,9 g	En: 590,4 kcal Tz: 1,9 g Sz: 87,9 g So: 2,4 g Zs: 17,5 g Fe: 17,5 g Cu: 5,9 g Hs: 2,4 g				
Allergének			zeller		glutén, tojás				
Fasírt +		Párolt rizs +		Alma befőtt +		Tarhonya +		Kenyér félbarna E+	
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: 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: 58,0 kcal Tz: 0,1 g Sz: 12,6 g So: 0,1 g Zs: 0,4 g Fe: 0,3 g Cu: 10,1 g Hs: -	En: 476,0 kcal Tz: 1,3 g Sz: 72,9 g So: 2,1 g Zs: 12,6 g Fe: 15,0 g Cu: - Hs: 1,6 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, tojás	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller		glutén, tojás	glutén, szója				
Kelkáposzta főzelék +		Kenyér félbarna E+		Kenyér félbarna E+		Kenyér félbarna E+			
Tápanyag jellemzők	En: 372,6 kcal Tz: 4,5 g Sz: 29,3 g So: 1,5 g Zs: 25,0 g Fe: 6,9 g Cu: 0,1 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: 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, tejféle	glutén, szója	glutén, szója	glutén, szója					

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A					
	Kenyér félbarna E+		Friss káposzta saláta +		
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: 66,7 kcal Tz: - Sz: 15,0 g So: -	Zs: 0,1 g Fe: 1,1 g Cu: 10,8 g Hs: -	
Allergének	glutén, szója				
Ebéd - B					
	Kömény leves +	Zellerkrém leves +	Karalábé leves +	Vegyes gyümölcs leves +	Babgulyás füstölthússal +
Tápanyag jellemzők	En: 100,2 kcal Tz: 0,6 g Sz: 8,5 g So: 2,1 g	Zs: 6,2 g Fe: 2,2 g Cu: 1,8 g Hs: 1,9 g	En: 153,6 kcal Tz: 2,4 g Sz: 16,8 g So: 2,0 g	Zs: 7,3 g Fe: 4,6 g Cu: 2,2 g Hs: 1,4 g	En: 61,8 kcal Tz: 0,3 g Sz: 6,3 g So: 1,9 g
Allergének	glutén, tejfélé		glutén, tojás, zeller		glutén, tojás, zeller
	Zsemlekocka +	Csirke pörkölt +	Rántott sajt (m)+	Frankfurti tokány +	Citrom kocka+
Tápanyag jellemzők	En: 25,7 kcal Tz: - Sz: 1,9 g So: -	Zs: 1,6 g Fe: 0,6 g Cu: - Hs: -	En: 331,5 kcal Tz: 5,5 g Sz: 2,8 g So: 2,5 g	Zs: 26,3 g Fe: 21,0 g Cu: 0,7 g Hs: 1,9 g	En: 498,2 kcal Tz: 1,9 g Sz: 44,8 g So: 1,9 g
Allergének	glutén, tejfélé, tojás				
	Rakott burgonya +	Copfocska tészta +	Tartármártás +	Rövidcső tészta +	Kenyér félbarna E+
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: 419,0 kcal Tz: 1,2 g Sz: 73,0 g So: 0,3 g	Zs: 7,8 g Fe: 14,0 g Cu: 4,5 g Hs: 0,2 g	En: 130,4 kcal Tz: 0,1 g Sz: 26,5 g So: 0,6 g
Allergének	glutén, tojás				
	Cékla saláta +	Friss káposzta saláta +	Párolt rizs +	Kenyér félbarna E+	
Tápanyag jellemzők	En: - Tz: - Sz: - So: -	Zs: - Fe: - Cu: - Hs: -	En: 66,7 kcal Tz: - Sz: 15,0 g So: -	En: 434,6 kcal Tz: 1,3 g Sz: 78,3 g So: 1,3 g	
Allergének	glutén, szója, tejfélé, tojás, zeller				
	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	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	En: 130,4 kcal Tz: 0,1 g Sz: 26,5 g So: 0,6 g	
Allergének	glutén, szója				
Uzsonna - A					

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Uzsonna - A					
	Felvágott csirke sonka +	Vajkrém natúr +	Lapka sajt +	Halpástétom +	Parizer krém +
Tápanyag jellemzők	En: 43,8 kcal Zs: 1,9 g Tz: 1,8 g Fe: 5,5 g Sz: 0,8 g Cu: 0,4 g So: 1,3 g Hs: -	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: 506,3 kcal Zs: 41,3 g Tz: 22,5 g Fe: 28,1 g Sz: 5,6 g Cu: 1,9 g So: 1,9 g Hs: -	En: 242,8 kcal Zs: 69,1 g Tz: 1,1 g Fe: 14,7 g Sz: 1,4 g Cu: 0,7 g So: 0,2 g Hs: -	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	szója	tejféle	tejféle	tojás, mustár, tejféle, hal	tejféle
	Margarin delma+	Magvas kenyér T,U +	Margarin ráma+	Graham kenyér T,U+	Kenyér félbarna T,U+
Tápanyag jellemzők	En: 32,4 kcal Zs: 3,6 g Tz: 1,1 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,1 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: 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: 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: 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: -
Allergének		glutén, szezámmag, szója	tejféle	glutén	glutén, szója
	Korpás kenyér (tizó,uzs) +	Retek hónapos +	Kukoricás kenyér +	Uborka +	
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: -	En: 4,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 0,7 g Cu: - So: - Hs: -	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: -	En: 4,8 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 0,7 g Cu: - So: - Hs: -	
Allergének	glutén, szója		glutén		
Vacsora - A					
	Felvágott sertés párizsi +	Fánk 2db. (ízes)+	Fasírt +	Sült csirkecomb +	
Tápanyag jellemzők	En: 74,5 kcal Zs: 6,2 g Tz: 2,4 g Fe: 4,0 g Sz: 0,1 g Cu: 0,0 g So: 0,7 g Hs: -	En: 898,1 kcal Zs: 17,3 g Tz: 1,4 g Fe: 21,9 g Sz: 158,6 g Cu: 46,7 g So: 0,0 g Hs: -	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	En: 248,2 kcal Zs: 17,6 g Tz: 4,2 g Fe: 20,6 g Sz: 1,7 g Cu: 0,9 g So: 2,7 g Hs: 1,4 g	
Allergének		tejféle, glutén, tojás	glutén, szója, tojás	glutén, tojás, zeller	
	Margarin +		Francia saláta +	Rizi-bizi +	
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: 419,8 kcal Zs: 26,5 g Tz: 1,6 g Fe: 8,7 g Sz: 33,7 g Cu: 3,8 g So: 0,7 g Hs: -	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	
Allergének	tejféle		tejféle, mustár, tojás	zeller	
	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				



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 9. hét (2026.02.23. - 2026.03.01.)

Középiskola

Korcsoport: 15 - 18 év

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

2026.01.19. 11:57

5. / 5. oldal

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
SEnergia-B1347,22kcal	1101,33kcal	1372,26kcal	1937,61kcal	893,19kcal

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