

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Tízórai - A						
Kakaó +		Ívólé 100%-os /őszibarack/ +	Tej +	Tej +	Tejeskávé +	Ívólé 100%-os /alma/ +
Tápanyag	En: 182,4 kcal	En: 110,0 kcal	En: 136,4 kcal	En: 136,4 kcal	En: 170,2 kcal	En: 101,2 kcal
jellemzők	Zs: 6,5 g	Zs: 0,0 g	Zs: 6,2 g	Zs: 6,2 g	Zs: 5,9 g	Zs: 0,2 g
	Tz: -	Tz: 0,0 g	Tz: -	Tz: -	Tz: -	Tz: 0,2 g
	Fe: 8,2 g	Fe: 0,7 g	Fe: 7,5 g	Fe: 7,5 g	Fe: 7,1 g	Fe: 0,2 g
	Sz: 22,0 g	Sz: 25,1 g	Sz: 11,7 g	Sz: 11,7 g	Sz: 21,1 g	Sz: 24,9 g
	Cu: 21,5 g	Cu: 24,2 g	Cu: 11,7 g	Cu: 11,7 g	Cu: 20,9 g	Cu: 23,8 g
	So: -	So: 0,0 g	So: -	So: -	So: -	So: 0,0 g
Allergének	Hs: -	Hs: -	Hs: -	Hs: -	Hs: -	Hs: -
	tejféle, glutén		tejféle	tejféle	tejféle, glutén	
Briós +		Tojáskrém +	Vajaspogácsa +	Croissant +	Margarin +	Vajkrém natúr +
Tápanyag	En: 186,3 kcal	En: 92,2 kcal	En: 180,9 kcal	En: 219,6 kcal	En: 55,8 kcal	En: 53,0 kcal
jellemzők	Zs: 3,6 g	Zs: 8,8 g	Zs: 8,0 g	Zs: 10,7 g	Zs: 6,3 g	Zs: 5,9 g
	Tz: 1,9 g	Tz: 3,0 g	Tz: 4,3 g	Tz: 5,7 g	Tz: 3,0 g	Tz: 2,6 g
	Fe: 4,6 g	Fe: 2,9 g	Fe: 3,5 g	Fe: 3,9 g	Fe: 0,0 g	Fe: 0,1 g
	Sz: 32,4 g	Sz: 0,4 g	Sz: 22,5 g	Sz: 25,6 g	Sz: 0,0 g	Sz: 0,1 g
	Cu: 5,2 g	Cu: 0,1 g	Cu: 0,8 g	Cu: 2,4 g	Cu: 0,0 g	Cu: -
	So: 0,5 g	So: 0,1 g	So: 1,3 g	So: 1,1 g	So: 0,0 g	So: 0,1 g
Allergének	Hs: -	Hs: -	Hs: -	Hs: -	Hs: -	Hs: -
	glutén, tejféle, tojás	tojás, mustár, tejféle	glutén, tejféle, tojás	glutén, tejféle	tejféle	tejféle
		Kukoricás kenyér +			Kenyér félbarna T,U+	Kenyér félbarna T,U+
Tápanyag	En: 163,4 kcal	En: 163,4 kcal			En: 101,7 kcal	En: 101,7 kcal
jellemzők	Zs: 0,6 g	Zs: 0,6 g			Zs: 0,3 g	Zs: 0,3 g
	Tz: 0,6 g	Tz: 0,6 g			Tz: 0,1 g	Tz: 0,1 g
	Fe: 4,6 g	Fe: 4,6 g			Fe: 3,1 g	Fe: 3,1 g
	Sz: 28,0 g	Sz: 28,0 g			Sz: 20,7 g	Sz: 20,7 g
	Cu: 0,2 g	Cu: 0,2 g			Cu: 0,1 g	Cu: 0,1 g
	So: 0,8 g	So: 0,8 g			So: 0,5 g	So: 0,5 g
Allergének	Hs: -	Hs: -			Hs: -	Hs: -
	glutén	glutén			glutén, szója	glutén, szója
					Sárgarépa +	
Tápanyag	En: 5,1 kcal			En: 5,1 kcal		
jellemzők	Zs: 0,0 g			Zs: 0,0 g		
	Tz: -			Tz: -		
	Fe: 0,1 g			Fe: 0,1 g		
	Sz: 1,0 g			Sz: 1,0 g		
	Cu: -			Cu: -		
Allergének	Hs: -			Hs: -		

Ebéd - A

Lebbencs leves +		Citrusos meggy leves +	Magyaros zöldborsó leves galuskával+	Húsleves cérnametélten+	Gulyás leves +	Píritott tészta leves +
Tápanyag	En: 98,4 kcal	En: 183,2 kcal	En: 160,0 kcal	En: 84,6 kcal	En: 198,2 kcal	En: 91,3 kcal
jellemzők	Zs: 3,4 g	Zs: 3,5 g	Zs: 3,5 g	Zs: 2,8 g	Zs: 10,8 g	Zs: 3,2 g
	Tz: 0,3 g	Tz: 0,9 g	Tz: 0,3 g	Tz: 0,2 g	Tz: 1,1 g	Tz: 0,5 g
	Fe: 2,4 g	Fe: 2,2 g	Fe: 7,1 g	Fe: 3,0 g	Fe: 11,1 g	Fe: 2,8 g
	Sz: 13,9 g	Sz: 35,5 g	Sz: 24,9 g	Sz: 11,3 g	Sz: 17,1 g	Sz: 12,4 g
	Cu: 0,2 g	Cu: 20,5 g	Cu: 0,1 g	Cu: 0,2 g	Cu: 0,5 g	Cu: 0,4 g
	So: 1,5 g	So: 0,0 g	So: 1,3 g	So: 1,5 g	So: 1,7 g	So: 1,8 g
Allergének	Hs: 1,2 g	Hs: -	Hs: 1,2 g	Hs: 1,2 g	Hs: 1,2 g	Hs: 1,2 g
	glutén, tojás	tejféle, glutén	glutén, zeller	zeller, glutén, tojás, hal, szója, tejféle	glutén, tojás, zeller	glutén, tojás, hal, szója, tejféle, zeller
Bakonyi sertés tokány +		Rántott s.borda +	Sült csirkecomb +	Főtt sertéshús+	Tejberizs +	Rakott kelkáposzta +
Tápanyag	En: 434,8 kcal	En: 208,3 kcal	En: 211,9 kcal	En: 479,5 kcal	En: 532,8 kcal	En: 405,2 kcal
jellemzők	Zs: 13,5 g	Zs: 6,0 g	Zs: 16,6 g	Zs: 5,7 g	Zs: 8,6 g	Zs: 20,4 g
	Tz: 0,8 g	Tz: 0,1 g	Tz: 3,6 g	Tz: -	Tz: -	Tz: 0,6 g
	Fe: 11,4 g	Fe: 12,3 g	Fe: 14,5 g	Fe: 14,7 g	Fe: 16,2 g	Fe: 18,3 g
	Sz: 0,9 g	Sz: 24,9 g	Sz: 1,2 g	Sz: 0,3 g	Sz: 96,0 g	Sz: 35,1 g
	Cu: -	Cu: 0,0 g	Cu: 0,6 g	Cu: -	Cu: 37,5 g	Cu: 0,2 g
	So: 1,4 g	So: 1,1 g	So: 1,8 g	So: -	So: 0,4 g	So: 1,3 g
Allergének	Hs: 1,2 g	Hs: 0,8 g	Hs: 1,0 g	Hs: -	Hs: 0,4 g	Hs: 1,2 g
	tejféle	glutén, tojás	glutén, tojás, zeller		tejféle	tejféle

Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek				Szombat				Vasárnap			
Ebéd - A																											
Galuska kész+				Burgonyapüré +				Kukoricás rizs +				Alma mártás +				Kakaó szórat +				Kenyér félbarna E+							
Tápanyag jellemzők	En:	16,6 kcal	Zs: 1,8 g	En:	344,4 kcal	Zs: 11,1 g	En:	298,9 kcal	Zs: 6,8 g	En:	249,4 kcal	Zs: 4,1 g	En:	56,9 kcal	Zs: 0,5 g	En:	78,3 kcal	Zs: 0,2 g									
	Tz:	0,3 g	Fe: -	Tz:	4,5 g	Fe: 7,7 g	Tz:	0,9 g	Fe: 7,8 g	Tz:	0,6 g	Fe: 3,8 g	Tz:	0,2 g	Fe: 0,6 g	Tz:	0,1 g	Fe: 2,4 g									
	Sz:	-	Cu: -	Sz:	52,2 g	Cu: 2,2 g	Sz:	51,2 g	Cu: -	Sz:	49,5 g	Cu: 22,4 g	Sz:	12,0 g	Cu: 11,7 g	Sz:	15,9 g	Cu: 0,1 g									
	So:	0,1 g	Hs: 0,1 g	So:	2,0 g	Hs: 1,9 g	So:	1,6 g	Hs: 1,6 g	So:	0,0 g	Hs: -	So:	0,0 g	Hs: -	So:	0,4 g	Hs: -									
Allergének				tejfőle								tejfőle, glutén				glutén				glutén, szója							
Korpás kenyér (ebéd) +				Csemege uborka +				Őszibarack befőtt +				Píritott dara +				Kenyér félbarna E+											
Tápanyag jellemzők	En:	74,0 kcal	Zs: 0,3 g	En:	23,5 kcal	Zs: 0,0 g	En:	56,2 kcal	Zs: 0,0 g	En:	119,2 kcal	Zs: 2,1 g	En:	78,3 kcal	Zs: 0,2 g												
	Tz:	0,1 g	Fe: 2,4 g	Tz:	-	Fe: 0,4 g	Tz:	-	Fe: 0,4 g	Tz:	0,4 g	Fe: 2,8 g	Tz:	0,1 g	Fe: 2,4 g												
	Sz:	14,4 g	Cu: 0,1 g	Sz:	0,8 g	Cu: 0,3 g	Sz:	15,1 g	Cu: 13,8 g	Sz:	21,9 g	Cu: -	Sz:	15,9 g	Cu: 0,1 g												
	So:	0,4 g	Hs: -	So:	0,4 g	Hs: -	So:	13,0 g	Hs: -	So:	0,5 g	Hs: 0,5 g	So:	0,4 g	Hs: -												
Allergének				glutén, szója								glutén				glutén, szója											
				Kenyér félbarna E+				Kenyér félbarna E+				Kenyér félbarna E+				Alma +											
Tápanyag jellemzők	En:	78,3 kcal	Zs: 0,2 g	En:	78,3 kcal	Zs: 0,2 g	En:	78,3 kcal	Zs: 0,2 g	En:	46,6 kcal	Zs: 0,6 g															
	Tz:	0,1 g	Fe: 2,4 g	Tz:	0,1 g	Fe: 2,4 g	Tz:	0,1 g	Fe: 2,4 g	Tz:	-	Fe: 0,6 g															
	Sz:	15,9 g	Cu: 0,1 g	Sz:	15,9 g	Cu: 0,1 g	Sz:	15,9 g	Cu: 0,1 g	Sz:	10,5 g	Cu: -															
	So:	0,4 g	Hs: -	So:	0,4 g	Hs: -	So:	0,4 g	Hs: -	So:	0,0 g	Hs: -															
Allergének				glutén, szója				glutén, szója				glutén, szója															
Uzsonna - A																											
Zala krém +				Sajt mozzarella +				Pizzás szendvicskrém +				Kacsa-, libazsír +				Kockasajt +				Szeletelt gouda sajt+							
Tápanyag jellemzők	En:	93,2 kcal	Zs: 9,6 g	En:	90,6 kcal	Zs: 6,6 g	En:	71,5 kcal	Zs: 7,0 g	En:	147,4 kcal	Zs: 15,8 g	En:	46,5 kcal	Zs: 3,5 g	En:	59,1 kcal	Zs: 4,4 g									
	Tz:	4,3 g	Fe: 1,8 g	Tz:	3,3 g	Fe: 7,5 g	Tz:	3,2 g	Fe: 1,3 g	Tz:	-	Fe: 0,1 g	Tz:	2,3 g	Fe: 1,6 g	Tz:	2,9 g	Fe: 4,9 g									
	Sz:	0,3 g	Cu: 0,1 g	Sz:	0,3 g	Cu: 0,3 g	Sz:	1,1 g	Cu: 0,1 g	Sz:	-	Cu: -	Sz:	2,1 g	Cu: 1,2 g	Sz:	0,2 g	Cu: 0,2 g									
	So:	0,1 g	Hs: -	So:	0,5 g	Hs: -	So:	0,3 g	Hs: -	So:	-	Hs: -	So:	0,2 g	Hs: -	So:	0,3 g	Hs: -									
Allergének				szója, tejfőle				szója, tejfőle				szója, tejfőle				tejfőle				tejfőle							
Retek csomó +				Zsemle +				Kenyér félbarna T,U+				Korpás kenyér (tízó,uzs) +				Kifli +				Graham kenyér T,U+							
Tápanyag jellemzők	En:	4,5 kcal	Zs: 0,0 g	En:	133,8 kcal	Zs: 1,0 g	En:	101,7 kcal	Zs: 0,3 g	En:	148,0 kcal	Zs: 0,6 g	En:	138,4 kcal	Zs: 1,3 g	En:	141,4 kcal	Zs: 1,0 g									
	Tz:	-	Fe: 0,4 g	Tz:	0,5 g	Fe: 3,8 g	Tz:	0,1 g	Fe: 3,1 g	Tz:	0,2 g	Fe: 4,7 g	Tz:	0,7 g	Fe: 4,0 g	Tz:	1,0 g	Fe: 5,0 g									
	Sz:	0,7 g	Cu: -	Sz:	26,0 g	Cu: 0,5 g	Sz:	20,7 g	Cu: 0,1 g	Sz:	28,8 g	Cu: 0,2 g	Sz:	26,5 g	Cu: 1,1 g	Sz:	24,6 g	Cu: 0,1 g									
	So:	-	Hs: -	So:	0,8 g	Hs: -	So:	0,5 g	Hs: -	So:	0,8 g	Hs: -	So:	0,6 g	Hs: -	So:	0,9 g	Hs: -									
Allergének				glutén				glutén, szója				glutén, szója				glutén, tejfőle				glutén							
Graham kenyér T,U+				Zöldpaprika kg +				Uborka +				Alma +															
Tápanyag jellemzők	En:	141,4 kcal	Zs: 1,0 g	En:	4,0 kcal	Zs: 0,1 g	En:	2,4 kcal	Zs: 0,0 g	En:	46,6 kcal	Zs: 0,6 g															
	Tz:	1,0 g	Fe: 5,0 g	Tz:	-	Fe: 0,2 g	Tz:	-	Fe: 0,2 g	Tz:	-	Fe: 0,6 g															
	Sz:	24,6 g	Cu: 0,1 g	Sz:	0,6 g	Cu: -	Sz:	0,3 g	Cu: -	Sz:	10,5 g	Cu: -															
	So:	0,9 g	Hs: -	So:	-	Hs: -	So:	-	Hs: -	So:	0,0 g	Hs: -															
Allergének				glutén																							



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula
Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2025. 42. hét (2025.10.13. - 2025.10.19.)

Óvoda

Korcsoport: 4 - 6 év

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

2025.09.19. 12:32

3. / 3. oldal

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
SEnergia-A	1231,67kcal	1431,59kcal	1298,25kcal	1708,96kcal	1430,34kcal	1031,16kcal	0kcal

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