



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2025. 43. hét (2025.10.20. - 2025.10.26.)

Óvoda

Korcsoport: 4 - 6 év

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

2025.09.19. 12:33

1. / 3. oldal

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

Tízórai - A

Tej +

Tápanyag	En: 136,4 kcal	Zs: 6,2 g
jellemzők	Tz: -	Fe: 7,5 g
	Sz: 11,7 g	Cu: 11,7 g
	So: -	Hs: -
Allergének	tejféle	

Tej +

En: 136,4 kcal	Zs: 6,2 g
Tz: -	Fe: 7,5 g
Sz: 11,7 g	Cu: 11,7 g
So: -	Hs: -
tejféle	

Tej +

En: 136,4 kcal	Zs: 6,2 g
Tz: -	Fe: 7,5 g
Sz: 11,7 g	Cu: 11,7 g
So: -	Hs: -
tejféle	

Vaj +

Tápanyag	En: 82,1 kcal	Zs: 9,0 g
jellemzők	Tz: 6,4 g	Fe: 0,1 g
	Sz: 0,1 g	Cu: 0,1 g
	So: -	Hs: -
Allergének	tejféle	

Tönkölybúzas pogácsa +

En: 173,2 kcal	Zs: 7,5 g
Tz: 3,8 g	Fe: 3,8 g
Sz: 22,0 g	Cu: 0,1 g
So: 1,1 g	Hs: -
glutén, szója, tejféle	

Teljes kiőrlésű édeskeksz +

En: 501,0 kcal	Zs: 239,3 g
Tz: 118,0 g	Fe: 61,0 g
Sz: 621,0 g	Cu: 232,0 g
So: 1,0 g	Hs: -
glutén	

Méz mini (tízórai)+

Tápanyag	En: 32,5 kcal	Zs: -
jellemzők	Tz: -	Fe: 0,0 g
	Sz: 8,1 g	Cu: -
	So: -	Hs: -
Allergének		

Kenyér félbarna T,U+

Tápanyag	En: 101,7 kcal	Zs: 0,3 g
jellemzők	Tz: 0,4 g	Fe: 3,1 g
	Sz: 20,7 g	Cu: 0,1 g
	So: 0,5 g	Hs: -
Allergének	glutén, szója	

Ebéd - A

Csurgatott tojás leves +

Tápanyag	En: 97,0 kcal	Zs: 4,2 g
jellemzők	Tz: 0,4 g	Fe: 4,0 g
	Sz: 10,3 g	Cu: 0,3 g
	So: 0,5 g	Hs: -
Allergének	glutén, tojás, hal, szója, tejféle, zeller	

Gomba leves +

En: 140,4 kcal	Zs: 8,8 g
Tz: 0,7 g	Fe: 3,5 g
Sz: 11,1 g	Cu: 0,0 g
So: 1,2 g	Hs: 1,2 g
tejféle, glutén	

Francia hagymaleves +

En: 111,5 kcal	Zs: 8,0 g
Tz: 3,0 g	Fe: 1,8 g
Sz: 8,4 g	Cu: 0,1 g
So: 1,0 g	Hs: 1,0 g
tejféle, glutén	

Rántott sajt (m)+

Tápanyag	En: 253,8 kcal	Zs: 18,0 g
jellemzők	Tz: 1,0 g	Fe: 8,8 g
	Sz: 22,4 g	Cu: -
	So: 1,0 g	Hs: -
Allergének	glutén, tejféle, tojás	

Sajtos halfilé +

En: 207,7 kcal	Zs: 9,9 g
Tz: 2,2 g	Fe: 23,3 g
Sz: 0,8 g	Cu: 0,2 g
So: 1,5 g	Hs: 1,0 g
tejféle, hal	

Levesgyöngy +

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: -

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A					
	Párolt rizs +	Zöldséges bulgur +	Milánói sertésborda +		
Tápanyag jellemzők	En: 346,9 kcal Tz: 1,1 g Sz: 62,6 g So: 1,0 g Zs: 7,7 g Fe: 6,7 g Cu: 0,1 g Hs: 0,8 g	En: 247,6 kcal Tz: - Sz: 52,7 g So: 0,2 g Zs: 1,3 g Fe: 9,4 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 701,7 kcal Tz: 4,7 g Sz: 88,2 g So: 2,4 g Zs: 24,5 g Fe: 30,5 g Cu: 7,9 g Hs: 1,2 g		
Allergének	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén	glutén, tejféle, tojás, szója		
	Tartármártás +	Dinnye savanyú +	Kenyér félbarna E+		
Tápanyag jellemzők	En: 124,2 kcal Tz: 0,6 g Sz: 3,1 g So: 0,2 g Zs: 11,5 g Fe: 1,3 g Cu: 1,6 g Hs: -	En: 18,9 kcal Tz: - Sz: 4,7 g So: - Zs: - Fe: 0,4 g Cu: - Hs: -	En: 78,3 kcal Tz: 0,1 g Sz: 15,9 g So: 0,4 g Zs: 0,2 g Fe: 2,4 g Cu: 0,1 g Hs: -		
Allergének	tejféle, mustár, tojás		glutén, szója		
	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+			
Tápanyag jellemzők	En: 78,3 kcal Tz: 0,1 g Sz: 15,9 g So: 0,4 g Zs: 0,2 g Fe: 2,4 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 78,3 kcal Tz: 0,1 g Sz: 15,9 g So: 0,4 g Zs: 0,2 g Fe: 2,4 g Cu: 0,1 g Hs: -			
Allergének	glutén, szója	glutén, szója			
Uzsonna - A					
	Gyümölcs joghurt +	Főtt tojás +	Pizzás szendvicskrém +		
Tápanyag jellemzők	En: 101,3 kcal Tz: 1,5 g Sz: 3,1 g So: 0,2 g Zs: 2,3 g Fe: 3,1 g Cu: 15,8 g Hs: -	En: 71,6 kcal Tz: - Sz: 0,3 g So: 0,1 g Zs: 5,0 g Fe: 5,7 g Cu: - Hs: -	En: 71,5 kcal Tz: 3,2 g Sz: 1,1 g So: 0,3 g Zs: 7,0 g Fe: 1,3 g Cu: 0,1 g Hs: -		
Allergének	tejféle	tojás	szója, tejféle		
	Korpás kifli +	Margarin +	Magvas kenyér T,U +		
Tápanyag jellemzők	En: 141,1 kcal Tz: - Sz: 22,4 g So: - Zs: 3,7 g Fe: 5,3 g Cu: - Hs: -	En: 55,8 kcal Tz: 3,0 g Sz: 0,0 g So: 0,0 g Zs: 6,3 g Fe: 0,0 g Cu: 0,0 g Hs: -	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: -		
Allergének	glutén, tejféle	tejféle	glutén, szezám, szója		
		Kukoricás kenyér +	Zöldpaprika kg +		
Tápanyag jellemzők		En: 163,4 kcal Tz: 0,6 g Sz: 28,0 g So: 0,8 g Zs: 0,6 g Fe: 4,6 g Cu: 0,2 g Hs: -	En: 4,0 kcal Tz: - Sz: 0,6 g So: - Zs: 0,1 g Fe: 0,2 g Cu: - Hs: -		
Allergének		glutén			



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2025. 43. hét (2025.10.20. - 2025.10.26.)

Óvoda

Korcsoport: 4 - 6 év

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

2025.09.19. 12:33

3. / 3. oldal

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

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