



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2025. 47. hét (2025.11.17. - 2025.11.23.)

Óvoda

Korcsoport: 4 - 6 év

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

2025.10.18. 13:40

1. / 2. oldal

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
Tízórai - A						
	Tej +	Tea +	Ívólé 100%-os /alma/ +	Tea +	Karamellás tej+	
Tápanyag jellemzők	En: 136,4 kcal Tz: - Sz: 11,7 g So: -	Zs: 6,2 g Fe: 7,5 g Cu: 11,7 g Hs: -	En: 41,5 kcal Tz: - Sz: 10,2 g So: -	Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 9,8 g Hs: -	En: 101,2 kcal Tz: 0,2 g Sz: 24,9 g So: 0,0 g	Zs: 0,2 g Fe: 0,2 g Cu: 23,8 g Hs: -
Allergének	tejféle					
	Margarin +	Szalámikrém (diákcsem.) +	Vajaspogácsa +	Vajkrém magyaros +	Diákrúd +	
Tápanyag jellemzők	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: 138,8 kcal Tz: 6,1 g Sz: 0,1 g So: 0,3 g	Zs: 13,9 g Fe: 3,7 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 180,9 kcal Tz: 4,3 g Sz: 22,5 g So: 1,3 g	Zs: 8,0 g Fe: 3,5 g Cu: 0,8 g Hs: -
Allergének	tejféle	tejféle	glutén, tejféle, tojás	tejféle		
	Kukoricás kenyér +	Zöldpaprika kg +		Kenyér félbarna T,U+		
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: 3,1 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 101,7 kcal Tz: 0,1 g Sz: 20,7 g So: 0,5 g	Zs: 0,3 g Fe: 3,1 g Cu: 0,1 g Hs: -
Allergének	glutén			glutén, szója		
		Korpás kenyér (tizó,uzs) +		Alma +		
Tápanyag jellemzők		En: 148,0 kcal Tz: 0,2 g Sz: 28,8 g So: 0,8 g	Zs: 0,6 g Fe: 4,7 g Cu: 0,2 g Hs: -	En: 46,6 kcal Tz: - Sz: 10,5 g So: 0,0 g	Zs: 0,6 g Fe: 0,6 g Cu: - Hs: -	
Allergének		glutén, szója				
Ebéd - A						
	Hamis gulyásleves +	Karalábé leves +	Meggy leves +	Gomba leves +	Babgulyás füstölthússal +	
Tápanyag jellemzők	En: 141,6 kcal Tz: 1,1 g Sz: 14,5 g So: 1,4 g	Zs: 8,0 g Fe: 2,5 g Cu: 0,1 g Hs: 1,2 g	En: 48,5 kcal Tz: 0,1 g Sz: 5,3 g So: 1,3 g	Zs: 2,5 g Fe: 1,0 g Cu: 2,5 g Hs: 1,2 g	En: 163,2 kcal Tz: 0,9 g Sz: 30,5 g So: 0,0 g	Zs: 3,5 g Fe: 2,2 g Cu: 15,6 g Hs: -
Allergének	glutén, tojás, zeller	glutén, tojás, zeller	tejféle, glutén	tejféle, glutén		
	Fasírt +	Bolognai +	Csirkemell Budapest módra +	Friss-kapros tökfőzelék +	Túróval töltött gombóc +	
Tápanyag jellemzők	En: 146,3 kcal Tz: 0,0 g Sz: 5,7 g So: 0,9 g	Zs: 9,7 g Fe: 7,8 g Cu: 0,0 g Hs: 0,8 g	En: 218,6 kcal Tz: 0,5 g Sz: 4,4 g So: 0,7 g	Zs: 16,7 g Fe: 11,0 g Cu: 2,6 g Hs: 0,6 g	En: 139,8 kcal Tz: 0,7 g Sz: 9,8 g So: 1,3 g	Zs: 5,0 g Fe: 14,7 g Cu: 0,1 g Hs: 1,2 g
Allergének	glutén, szója, tojás	glutén	glutén	glutén		

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A					
	Finomfőzelék +	Spagetti+	Petrezselymes burgonya +	Bélszínroló (házi) +	Kenyér félbarna E+
Tápanyag jellemzők	En: 189,9 kcal Zs: 8,3 g Tz: 1,1 g Fe: 4,8 g Sz: 23,9 g Cu: 6,1 g So: 2,2 g Hs: 2,2 g	En: 207,8 kcal Zs: 1,8 g Tz: 0,2 g Fe: 7,7 g Sz: 40,1 g Cu: 2,5 g So: 0,3 g Hs: 0,2 g	En: 212,1 kcal Zs: 0,5 g Tz: - Fe: 5,7 g Sz: 44,9 g Cu: - So: 0,3 g Hs: 0,3 g	En: 187,6 kcal Zs: 13,0 g Tz: 1,3 g Fe: 11,9 g Sz: 9,7 g Cu: 0,0 g So: 1,2 g Hs: 1,0 g	En: 78,3 kcal Zs: 0,2 g Tz: 0,1 g Fe: 2,4 g Sz: 15,9 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: -
Allergének	tejféle, glutén	glutén, tojás		glutén, tojás	glutén, szója
	Kenyér félbarna E+	Sajt korona +	Vegyes vágott savanyúság +	Kenyér félbarna E+	
Tápanyag jellemzők	En: 78,3 kcal Zs: 0,2 g Tz: 0,1 g Fe: 2,4 g Sz: 15,9 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: -	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: 7,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 1,2 g Cu: - So: - Hs: -	En: 78,3 kcal Zs: 0,2 g Tz: 0,1 g Fe: 2,4 g Sz: 15,9 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: -	
Allergének	glutén, szója	tejféle		glutén, szója	
		Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+		
Tápanyag jellemzők		En: 78,3 kcal Zs: 0,2 g Tz: 0,1 g Fe: 2,4 g Sz: 15,9 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: -	En: 78,3 kcal Zs: 0,2 g Tz: 0,1 g Fe: 2,4 g Sz: 15,9 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: -		
Allergének		glutén, szója	glutén, szója		
Uzsonna - A					
	Kockasajt +	Poharas tej +	Kacsa-, libazsír +	Gyümölcs joghurt +	Kenőmájás +
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: -	En: 88,0 kcal Zs: 3,0 g Tz: 2,0 g Fe: 5,8 g Sz: 9,2 g Cu: 9,2 g So: 0,3 g Hs: -	En: 147,4 kcal Zs: 15,8 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: - Cu: - So: - Hs: -	En: 101,3 kcal Zs: 2,3 g Tz: 1,5 g Fe: 3,1 g Sz: 3,1 g Cu: 15,8 g So: 0,2 g Hs: -	En: 81,3 kcal Zs: 6,9 g Tz: - Fe: 4,0 g Sz: 0,1 g Cu: - So: 0,7 g Hs: -
Allergének	tejféle	tejféle		tejféle	
	Kifli +	Paníni +	Korpás kenyér (tizó,uzs) +	Magvas zsemle +	Graham kenyér T,U+
Tápanyag jellemzők	En: 138,4 kcal Zs: 1,3 g Tz: 0,7 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 1,1 g So: 0,6 g Hs: -	En: 133,9 kcal Zs: 1,3 g Tz: 0,7 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 1,1 g So: 0,6 g Hs: -	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: 98,0 kcal Zs: 1,6 g Tz: 0,3 g Fe: 3,2 g Sz: 16,8 g Cu: 0,3 g So: 0,6 g Hs: -	En: 141,4 kcal Zs: 1,0 g Tz: 1,0 g Fe: 5,0 g Sz: 24,6 g Cu: 0,1 g So: 0,9 g Hs: -
Allergének	glutén, tejféle	glutén	glutén, szója	glutén, szeszámag, szója	glutén
SEnergia-A	1096,57kcal	1166,56kcal	1177,93kcal	1049,5kcal	1361,66kcal

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