

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
Tízórai - A						
	Tej +	Tejeskávé +	Tej +	Tea +	Kakaó +	
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: 170,2 kcal Tz: - Sz: 21,1 g So: -	Zs: 5,9 g Fe: 7,1 g Cu: 20,9 g Hs: -	En: 136,4 kcal Tz: - Sz: 11,7 g So: -	Zs: 6,2 g Fe: 7,5 g Cu: 11,7 g Hs: -
Allergének	tejféle	tejféle, glutén	tejféle		tejféle, glutén	
	Sajtos rúd +	Szundi +	Méz mini (tízórai)+	Pizzás szendvicskrém +	Diákcsemege +	
Tápanyag jellemzők	En: 189,9 kcal Tz: 5,5 g Sz: 20,0 g So: 1,0 g	Zs: 10,0 g Fe: 3,9 g Cu: 0,8 g Hs: -	En: 147,9 kcal Tz: 0,7 g Sz: 29,1 g So: 0,3 g	Zs: 1,4 g Fe: 4,5 g Cu: 1,3 g Hs: -	En: 32,5 kcal Tz: - Sz: 8,1 g So: -	Zs: - Fe: 0,0 g Cu: - Hs: -
Allergének	glutén, tejféle, tojás	glutén, szezámmag, tejféle				
			Margarin +	Kenyér félbarna T,U+	Margarin delma joghurtos+	
Tápanyag jellemzők			En: 55,8 kcal Tz: 3,0 g Sz: 0,0 g So: 0,0 g	En: 101,7 kcal Tz: 0,1 g Sz: 20,7 g So: 0,5 g	En: 31,8 kcal Tz: 0,9 g Sz: 0,1 g So: 0,0 g	
Allergének			Zs: 6,3 g Fe: 0,0 g Cu: 0,0 g Hs: - tejféle	Zs: 0,3 g Fe: 3,1 g Cu: 0,1 g Hs: - glutén, szója	Zs: 3,5 g Fe: 0,0 g Cu: 0,0 g Hs: - tejféle	
			Kenyér félbarna T,U+		Kukoricás kenyér +	
Tápanyag jellemzők			En: 101,7 kcal Tz: 0,1 g Sz: 20,7 g So: 0,5 g		En: 163,4 kcal Tz: 0,6 g Sz: 28,0 g So: 0,8 g	
Allergének			Zs: 0,3 g Fe: 3,1 g Cu: 0,1 g Hs: - glutén, szója		Zs: 0,6 g Fe: 4,6 g Cu: 0,2 g Hs: - glutén	
Ebéd - A						
	Karfiol leves kiskocka tésztával+	Paradicsom leves betűtésztával +	Zöldség leves vajasgaluskával+	Vegyes gyümölcs leves +	Májgaluska leves +	
Tápanyag jellemzők	En: 46,1 kcal Tz: 0,1 g Sz: 4,0 g So: 1,4 g	Zs: 2,5 g Fe: 1,8 g Cu: 2,5 g Hs: 1,2 g	En: 140,5 kcal Tz: 0,3 g Sz: 28,3 g So: 0,5 g	Zs: 2,1 g Fe: 1,6 g Cu: 22,9 g Hs: 0,5 g	En: 107,4 kcal Tz: 1,5 g Sz: 10,5 g So: 1,1 g	Zs: 5,9 g Fe: 2,9 g Cu: 0,1 g Hs: 1,0 g
Allergének	glutén, tojás, zeller	glutén	glutén, tojás, zeller, tejféle	tejféle, glutén	tejféle, glutén	
	Tejfölös sertés szelet+	Sajtos halfilé +	Csiberoló házi +	Serpenyősburgonya debreceni kolbásszal+	Rizsfelfújt+	
Tápanyag jellemzők	En: 130,0 kcal Tz: 0,5 g Sz: 3,2 g So: 0,8 g	Zs: 7,9 g Fe: 10,7 g Cu: 0,0 g Hs: 0,8 g	En: 207,7 kcal Tz: 2,2 g Sz: 0,8 g So: 1,5 g	Zs: 9,9 g Fe: 23,3 g Cu: 0,2 g Hs: 1,0 g	En: 194,1 kcal Tz: 1,9 g Sz: 8,1 g So: 1,2 g	Zs: 13,7 g Fe: 10,0 g Cu: 0,0 g Hs: 1,0 g
Allergének	tejféle, glutén	tejféle, hal	glutén, tojás			

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A					
	Párolt rizs +	Burgonyapüré +	Lencse főzelék +	Káposzta saláta +	Eper öntet +
Tápanyag jellemzők	En: 253,0 kcal Zs: 4,9 g Tz: 0,7 g Fe: 5,1 g Sz: 47,1 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: 0,4 g	En: 221,9 kcal Zs: 5,0 g Tz: 1,8 g Fe: 5,5 g Sz: 37,6 g Cu: 1,6 g So: 0,2 g Hs: 0,2 g	En: 365,0 kcal Zs: 13,0 g Tz: 1,4 g Fe: 15,8 g Sz: 44,2 g Cu: 2,5 g So: 1,2 g Hs: 1,2 g	En: 56,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,8 g Sz: 12,8 g Cu: 9,8 g So: - Hs: -	En: 78,9 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 19,0 g Cu: 18,9 g So: - Hs: -
Allergének	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	tejféle	tejféle, glutén		
	Kenyér félbarna E+	Meggy befőtt +	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	Korpás kenyér (ebéd) +
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: 27,1 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 6,2 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: -	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: 74,0 kcal Zs: 0,3 g Tz: 0,1 g Fe: 2,4 g Sz: 14,4 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: -
Allergének	glutén, szója		glutén, szója	glutén, szója	glutén, szója
		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: -			
Allergének		glutén, szója			
Uzsonna - A					
	Sonkakrém (sertés)+	Eper lekvár +	Sajt mozzarella +	Kefír +	Kockasajt +
Tápanyag jellemzők	En: 79,0 kcal Zs: 7,8 g Tz: 3,6 g Fe: 2,2 g Sz: 0,3 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: -	En: 71,0 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 17,1 g Cu: 17,0 g So: - Hs: -	En: 60,4 kcal Zs: 4,4 g Tz: 2,2 g Fe: 5,0 g Sz: 0,2 g Cu: 0,2 g So: 0,3 g Hs: -	En: 82,5 kcal Zs: 4,5 g Tz: 3,0 g Fe: 4,7 g Sz: 5,8 g Cu: 4,2 g So: 0,1 g Hs: -	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	szója, tejféle		tejféle	tejféle	tejféle
	Retek csomó +	Kenyér félbarna T,U+	Graham kenyér E+	Korpás zsemle +	Diákrúd +
Tápanyag jellemzők	En: 4,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 0,7 g Cu: - So: - Hs: -	En: 101,7 kcal Zs: 0,3 g Tz: 0,1 g Fe: 3,1 g Sz: 20,7 g Cu: 0,1 g So: 0,5 g Hs: -	En: 74,3 kcal Zs: 0,5 g Tz: 0,5 g Fe: 2,6 g Sz: 12,9 g Cu: 0,1 g So: 0,5 g Hs: -	En: 126,6 kcal Zs: 1,1 g Tz: 0,6 g Fe: 4,5 g Sz: 23,5 g Cu: 0,4 g So: 0,8 g Hs: -	En: 126,6 kcal Zs: 1,1 g Tz: 0,6 g Fe: 4,5 g Sz: 23,5 g Cu: 0,4 g So: 0,8 g Hs: -
Allergének		glutén, szója	glutén	glutén, tejféle	glutén, tejféle
	Graham kenyér T,U+		Uborka +		
Tápanyag jellemzők	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: -		En: 2,4 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,3 g Cu: - So: - Hs: -		
Allergének	glutén				



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2025. 48. hét (2025.11.24. - 2025.11.30.)

Óvoda

Korcsoport: 4 - 6 év

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

2025.10.18. 13:40

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