

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek					
Tízórai - A										
	Tejeskávé +	Kakaó +	Kefír +	Tej +	Tea +					
Tápanyag jellemzők	En: 170,2 kcal Tz: - Sz: 21,1 g So: -	Zs: 5,9 g Fe: 7,1 g Cu: 20,9 g Hs: -	En: 168,2 kcal Tz: - Sz: 19,4 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: -				
Allergének	tejféle, glutén	glutén, tejféle	tejféle	tejféle						
	Bécsi perec +	Kifli +	Tönkölybúzas pogácsa +	Méz mini (tízórai)+	Kockasajt +					
Tápanyag jellemzők	En: 283,8 kcal Tz: 2,9 g Sz: 49,5 g So: 0,7 g	Zs: 5,7 g Fe: 7,1 g Cu: 6,8 g Hs: -	En: 138,4 kcal Tz: 0,7 g Sz: 26,5 g So: 0,6 g	Zs: 1,3 g Fe: 4,0 g Cu: 1,1 g Hs: -	En: 173,2 kcal Tz: 3,8 g Sz: 22,0 g So: 1,1 g	Zs: 7,5 g Fe: 3,8 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 32,5 kcal Tz: - Sz: 8,1 g So: -	Zs: - Fe: 0,0 g Cu: - Hs: -	En: 46,5 kcal Tz: 2,3 g Sz: 2,1 g So: 0,2 g	Zs: 3,5 g Fe: 1,6 g Cu: 1,2 g Hs: -
Allergének	glutén, tejféle, tojás	glutén, tejféle	glutén, szója, tejféle							
				Margarin ráma+	Magvas kifli +					
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: 98,0 kcal Tz: 0,3 g Sz: 16,8 g So: 0,6 g	Zs: 1,6 g Fe: 3,2 g Cu: 0,3 g Hs: -			
Allergének				tejféle		glutén, szezámmag, szója				
				Kenyér félbarna T,U+						
Tápanyag jellemzők				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, szója						
Ebéd - A										
	Lebbencs leves +	Vegyes gyümölcs leves +	Zellerkrém leves +	Erdélyi csorba húsgombóccal +	Álföldi gulyás leves +					
Tápanyag jellemzők	En: 89,0 kcal Tz: 0,3 g Sz: 12,4 g So: 0,9 g	Zs: 3,2 g Fe: 2,1 g Cu: 0,2 g Hs: 0,8 g	En: 508,5 kcal Tz: 0,9 g Sz: 109,9 g So: 0,0 g	Zs: 3,3 g Fe: 4,9 g Cu: 32,3 g Hs: -	En: 109,6 kcal Tz: 2,1 g Sz: 11,3 g So: 1,0 g	Zs: 5,6 g Fe: 3,1 g Cu: 1,4 g Hs: 1,0 g	En: 193,6 kcal Tz: 0,4 g Sz: 14,3 g So: 1,3 g	Zs: 11,6 g Fe: 6,8 g Cu: 0,3 g Hs: 1,0 g	En: 199,3 kcal Tz: 1,1 g Sz: 17,3 g So: 1,6 g	Zs: 10,8 g Fe: 11,1 g Cu: 0,3 g Hs: 1,2 g
Allergének	glutén, tojás	tejféle, glutén	tejféle, zeller, glutén, tojás	tejféle, glutén, tojás, zeller	glutén, tojás, zeller					
	Sült virsli +	Csikós tokány +	Zsemlekocka +	Lekváros kifli +	Tejbedara +					
Tápanyag jellemzők	En: 199,3 kcal Tz: 6,3 g Sz: 1,3 g So: 1,3 g	Zs: 18,4 g Fe: 7,2 g Cu: 0,3 g Hs: -	En: 230,6 kcal Tz: 0,9 g Sz: 2,9 g So: 1,3 g	Zs: 19,7 g Fe: 9,3 g Cu: 0,3 g Hs: 1,2 g	En: 25,7 kcal Tz: - Sz: 1,9 g So: -	Zs: 1,6 g Fe: 0,6 g Cu: - Hs: -	En: 306,0 kcal Tz: 2,7 g Sz: 57,0 g So: 0,3 g	Zs: 5,0 g Fe: 6,5 g Cu: 19,0 g Hs: -	En: 424,7 kcal Tz: 0,2 g Sz: 66,1 g So: 0,4 g	Zs: 10,2 g Fe: 15,2 g Cu: 40,1 g Hs: 0,4 g
Allergének		glutén		glutén, tejféle, tojás	tejféle, glutén					



Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek		
Ebéd - A										
Zöldbab főzelék +		Tarhonya +		Rántott halfilé +		Kenyér félbarna E+		Kakaó szórat +		
Tápanyag jellemzők	En: 212,6 kcal Tz: 2,1 g Sz: 20,9 g So: 1,0 g	Zs: 12,3 g Fe: 4,0 g Cu: 2,0 g Hs: 1,0 g	En: 285,6 kcal Tz: 0,8 g Sz: 43,7 g So: 1,1 g	Zs: 7,6 g Fe: 9,0 g Cu: - Hs: 0,8 g	En: 268,6 kcal Tz: 1,1 g Sz: 26,5 g So: 1,6 g	Zs: 6,6 g Fe: 20,2 g Cu: 0,1 g Hs: 1,0 g	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: 37,9 kcal Tz: 0,1 g Sz: 8,0 g So: 0,0 g	Zs: 0,3 g Fe: 0,4 g Cu: 7,8 g Hs: -
Allergének	tejféle, glutén		glutén, tojás		glutén, tojás, hal		glutén, szója		glutén	
Korpás kenyér (ebéd) +		Csemege uborka +		Mexikói rizs +				Kenyér félbarna E+		
Tápanyag jellemzők	En: 74,0 kcal Tz: 0,1 g Sz: 14,4 g So: 0,4 g	Zs: 0,3 g Fe: 2,4 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 23,5 kcal Tz: - Sz: 0,8 g So: 0,4 g	Zs: 0,0 g Fe: 0,4 g Cu: 0,3 g Hs: -	En: 348,1 kcal Tz: 1,5 g Sz: 53,1 g So: 0,6 g	Zs: 11,6 g Fe: 8,5 g Cu: 0,2 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				zeller				glutén, szója	
		Kenyér félbarna E+		Őszibarack befőtt +						
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: 32,4 kcal Tz: - Sz: 8,7 g So: -	Zs: 0,0 g Fe: 0,2 g Cu: 8,0 g Hs: -				
Allergének			glutén, szója							
				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: -				
Allergének					glutén, szója					
Uzsonna - A										
Olasz felvágott +		Vajkrém snidlinges +		Kacsa-, libazsír +		Gyümölcs joghurt +		Kenőmájás +		
Tápanyag jellemzők	En: 55,4 kcal Tz: 1,9 g Sz: 0,5 g So: 0,2 g	Zs: 4,7 g Fe: 2,8 g Cu: 0,0 g Hs: -	En: 53,0 kcal Tz: 2,6 g Sz: 0,1 g So: 0,1 g	Zs: 5,9 g Fe: 0,1 g Cu: - Hs: -	En: 147,4 kcal Tz: - Sz: - So: -	Zs: 15,8 g Fe: 0,1 g Cu: - Hs: -	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: 81,3 kcal Tz: - Sz: 0,1 g So: 0,7 g	Zs: 6,9 g Fe: 4,0 g Cu: - Hs: -
Allergének	szója		tejféle				tejféle			
Margarin delma joghurtos+		Kenyér félbarna T,U+		Retek csomó +		Korpás zsemle +		Magvas kenyér T,U +		
Tápanyag jellemzők	En: 31,8 kcal Tz: 0,9 g Sz: 0,1 g So: 0,0 g	Zs: 3,5 g Fe: 0,0 g Cu: 0,0 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: -	En: 4,5 kcal Tz: - Sz: 0,7 g So: -	Zs: 0,0 g Fe: 0,4 g Cu: - Hs: -	En: 126,6 kcal Tz: 0,6 g Sz: 23,5 g So: 0,8 g	Zs: 1,1 g Fe: 4,5 g Cu: 0,4 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	tejféle		glutén, szója				glutén, tejsíle		glutén, szeszámmag, szója	



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 5. hét (2026.01.26. - 2026.02.01.)

Óvoda

Korcsoport: 4 - 6 év

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

2025.12.13. 11:26

3. / 3. oldal

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

Uzsonna - A

	Kukoricás kenyér +	Graham kenyér T,U+
Tápanyag jellemzők	En: 163,4 kcal Zs: 0,6 g Tz: 0,6 g Fe: 4,6 g Sz: 28,0 g Cu: 0,2 g So: 0,8 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	glutén

SEnergia-A	1279,44kcal	1587,82kcal	1411,55kcal	1132,13kcal	1157,48kcal
------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

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