



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 6. hét (2026.02.02. - 2026.02.08.)

Óvoda

Korcsoport: 4 - 6 év

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

2026.01.19. 11:58

1. / 2. oldal

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A				
Tej +	Kakaó +	Tej +	Tejtermix epres házi +	Tea +
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: -	Tápanyag jellemzők En: 168,2 kcal Tz: - Sz: 19,4 g So: - Zs: 6,2 g Fe: 7,8 g Cu: 19,0 g Hs: -	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: -	Tápanyag jellemzők En: 167,3 kcal Tz: - Sz: 22,8 g So: - Zs: 5,0 g Fe: 6,5 g Cu: 22,6 g Hs: -	Tápanyag jellemzők 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	Allergének glutén, tejféle	Allergének tejféle	Allergének tejféle	Allergének
Szundi +	Tojáskrém +	Vaj +	Kalács (tízórai)+	Snidlinges túrókrém +
Tápanyag jellemzők 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: -	Tápanyag jellemzők En: 92,2 kcal Tz: 3,0 g Sz: 0,4 g So: 0,1 g Zs: 8,8 g Fe: 2,9 g Cu: 0,1 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 82,1 kcal Tz: 6,4 g Sz: 0,1 g So: - Zs: 9,0 g Fe: 0,1 g Cu: 0,1 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 157,6 kcal Tz: 1,6 g Sz: 27,5 g So: 0,4 g Zs: 3,1 g Fe: 4,0 g Cu: 3,8 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 36,1 kcal Tz: 0,8 g Sz: 0,9 g So: 0,5 g Zs: 2,0 g Fe: 3,6 g Cu: 0,7 g Hs: 0,5 g
Allergének glutén, szeszámag, tejféle	Allergének tojás, mustár, tejféle	Allergének tejféle	Allergének glutén, tejféle, tojás	Allergének tejféle
	Kukoricás kenyér +	Magvas kenyér T,U +		Tönkölyös kenyér +
Tápanyag jellemzők	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: -	Tápanyag jellemzők 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: -		Tápanyag jellemzők En: 161,9 kcal Tz: 0,2 g Sz: 24,6 g So: 0,8 g Zs: 0,7 g Fe: 6,6 g Cu: 0,1 g Hs: -
Allergének	Allergének glutén	Allergének glutén, szeszámag, szója		Allergének glutén
Ebéd - A				
Csurgatott tojás leves +	Karalábé leves +	Gomba leves +	Daragaluska leves +	Erdélyi csorbaleves +
Tápanyag jellemzők En: 97,0 kcal Tz: 0,4 g Sz: 10,3 g So: 0,5 g Zs: 4,2 g Fe: 4,0 g Cu: 0,3 g Hs: -	Tápanyag jellemzők 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	Tápanyag jellemzők En: 140,4 kcal Tz: 0,7 g Sz: 11,1 g So: 1,2 g Zs: 8,8 g Fe: 3,5 g Cu: 0,0 g Hs: 1,2 g	Tápanyag jellemzők En: 81,7 kcal Tz: 0,2 g Sz: 10,3 g So: 1,2 g Zs: 3,4 g Fe: 2,3 g Cu: 0,1 g Hs: 0,6 g	Tápanyag jellemzők En: 407,1 kcal Tz: 0,4 g Sz: 14,2 g So: - Zs: 9,9 g Fe: 11,8 g Cu: 0,2 g Hs: -
Allergének glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	Allergének glutén, tojás, zeller	Allergének tejféle, glutén	Allergének glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	Allergének tejféle, glutén
Sült virsli +	Milánói +	Hagymás sültcsirkemáj +	Grill csirkemell +	fánk 1db
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: -	Tápanyag jellemzők En: 201,7 kcal Tz: 0,6 g Sz: 4,7 g So: 1,3 g Zs: 15,4 g Fe: 9,6 g Cu: 2,6 g Hs: 1,0 g	Tápanyag jellemzők En: 169,6 kcal Tz: 1,4 g Sz: 1,8 g So: 1,2 g Zs: 9,7 g Fe: 19,6 g Cu: 0,1 g Hs: 1,0 g	Tápanyag jellemzők En: 94,5 kcal Tz: 0,4 g Sz: 1,2 g So: 1,3 g Zs: 2,9 g Fe: 17,4 g Cu: 0,3 g Hs: 0,5 g	Tápanyag jellemzők En: 548,1 kcal Tz: 0,4 g Sz: 58,9 g So: 0,1 g Zs: 30,2 g Fe: 8,5 g Cu: 11,0 g Hs: -
Allergének	Allergének glutén	Allergének	Allergének glutén, tojás, zeller	Allergének glutén, tojás, tejféle
Parajmártás +	Makaróni +	Tört burgonya +	Alma mártás +	Kenyér félbarna E+
Tápanyag jellemzők En: 201,8 kcal Tz: 1,9 g Sz: 21,9 g So: 1,0 g Zs: 9,8 g Fe: 6,2 g Cu: 1,7 g Hs: 1,0 g	Tápanyag jellemzők En: 371,7 kcal Tz: 1,5 g Sz: 58,4 g So: 0,3 g Zs: 10,3 g Fe: 11,2 g Cu: 3,6 g Hs: 0,2 g	Tápanyag jellemzők En: 211,3 kcal Tz: - Sz: 44,8 g So: 0,2 g Zs: 0,5 g Fe: 5,6 g Cu: - Hs: 0,1 g	Tápanyag jellemzők En: 216,2 kcal Tz: 0,6 g Sz: 41,8 g So: 0,0 g Zs: 4,0 g Fe: 3,4 g Cu: 18,4 g Hs: -	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 tejféle, glutén	Allergének glutén, tojás	Allergének	Allergének glutén, glutén	Allergének glutén, szója

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A	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	Sajt korona + Tápanyag jellemzők 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: - Allergének tejféle	Friss káposzta saláta + Tápanyag jellemzők En: 56,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,8 g Sz: 12,8 g Cu: 9,8 g So: - Hs: - Allergének	Pirított dara + Tápanyag jellemzők En: 102,1 kcal Zs: 2,1 g Tz: 0,4 g Fe: 2,4 g Sz: 18,3 g Cu: - So: - Hs: - Allergének glutén	
Uzsonna - A	Mandarin + Tápanyag jellemzők En: 31,6 kcal Zs: 0,6 g Tz: - Fe: 0,5 g Sz: 6,9 g Cu: - So: - Hs: - Allergének	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	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	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	
	Párizsi felvágott (sertés) + Tápanyag jellemzők En: 41,0 kcal Zs: 3,4 g Tz: 1,3 g Fe: 2,2 g Sz: 0,0 g Cu: 0,0 g So: 0,4 g Hs: - Allergének	Gyümölcs joghurt + Tápanyag jellemzők 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: - Allergének tejféle	Túró rudi + Tápanyag jellemzők En: 107,4 kcal Zs: 5,4 g Tz: 5,4 g Fe: 3,0 g Sz: 11,7 g Cu: 11,0 g So: 0,0 g Hs: - Allergének tejféle	Felvágott csirke sonka + Tápanyag jellemzők En: 23,0 kcal Zs: 1,0 g Tz: 0,9 g Fe: 2,9 g Sz: 0,4 g Cu: 0,2 g So: 0,7 g Hs: - Allergének szója	Poharas tej + Tápanyag jellemzők 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: - Allergének tejféle
	Margarin + Tápanyag jellemzők En: 55,8 kcal Zs: 6,3 g Tz: 3,0 g Fe: 0,0 g Sz: 0,0 g Cu: 0,0 g So: 0,0 g Hs: - Allergének tejféle	Kifli + 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: - Allergének glutén, tejféle	Vajkrém natúr + Tápanyag jellemzők En: 53,0 kcal Zs: 5,9 g Tz: 2,6 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: - So: 0,1 g Hs: - Allergének tejféle	Bordás + Tápanyag jellemzők En: 157,6 kcal Zs: 3,1 g Tz: 1,6 g Fe: 4,0 g Sz: 27,5 g Cu: 3,8 g So: 0,4 g Hs: - Allergének glutén, tejféle, tojás	
	Kenyér félbarna T,U+ Tápanyag jellemzők 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: - Allergének glutén, szója			Graham kenyér T,U+ 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: - Allergének glutén	
SEnergia-A	1090,7kcal	1422,78kcal	1131,53kcal	1115,18kcal	1518,56kcal

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