

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A					
	Kefír +	Kakaó +	Ívólé 100%-os /alma/ +	Tej +	Tej +
Tápanyag jellemzők	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: 168,2 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,8 g Sz: 19,4 g Cu: 19,0 g So: - Hs: -	En: 101,2 kcal Zs: 0,2 g Tz: 0,2 g Fe: 0,2 g Sz: 24,9 g Cu: 23,8 g So: 0,0 g Hs: -	En: 136,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 11,7 g Cu: 11,7 g So: - Hs: -	En: 136,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 11,7 g Cu: 11,7 g So: - Hs: -
Allergének	tejféle	glutén, tejféle		tejféle	tejféle
	Kifli +	Briós +	Vajaspogácsa +	Lapka sajt +	Halpástétom +
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: 186,3 kcal Zs: 3,6 g Tz: 1,9 g Fe: 4,6 g Sz: 32,4 g Cu: 5,2 g So: 0,5 g Hs: -	En: 180,9 kcal Zs: 8,0 g Tz: 4,3 g Fe: 3,5 g Sz: 22,5 g Cu: 0,8 g So: 1,3 g Hs: -	En: 506,3 kcal Zs: 41,3 g Tz: 22,5 g Fe: 28,1 g Sz: 5,6 g Cu: 1,9 g So: 1,9 g Hs: -	En: 178,8 kcal Zs: 64,3 g Tz: 1,1 g Fe: 10,3 g Sz: 1,1 g Cu: 0,7 g So: 0,2 g Hs: -
Allergének	glutén, tejféle	glutén, tejféle, tojás	glutén, tejféle, tojás	tejféle	tojás, mustár, tejféle, hal
				Magvas kenyér T,U +	Magvas kenyér T,U +
Tápanyag jellemzők				En: 150,1 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,2 g Fe: 4,7 g Sz: 29,4 g Cu: 0,1 g So: 1,2 g Hs: -	En: 150,1 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,2 g Fe: 4,7 g Sz: 29,4 g Cu: 0,1 g So: 1,2 g Hs: -
Allergének				glutén, szeszámmag, szója	glutén, szeszámmag, szója
Ebéd - A					
	Tarhonya leves +	Vegyes gyümölcs leves +	Brokkoli krémleves +	Húsleves cérnametéltel+	Frankfurti leves+
Tápanyag jellemzők	En: 106,7 kcal Zs: 3,5 g Tz: 0,3 g Fe: 2,7 g Sz: 15,5 g Cu: 0,3 g So: 1,9 g Hs: 1,2 g	En: 508,5 kcal Zs: 3,3 g Tz: 0,9 g Fe: 4,9 g Sz: 109,9 g Cu: 32,3 g So: 0,0 g Hs: -	En: 106,3 kcal Zs: 5,6 g Tz: 2,1 g Fe: 4,8 g Sz: 8,9 g Cu: 1,6 g So: 1,3 g Hs: 1,0 g	En: 81,0 kcal Zs: 2,7 g Tz: 0,2 g Fe: 2,8 g Sz: 10,9 g Cu: 0,1 g So: 0,8 g Hs: 0,6 g	En: 168,1 kcal Zs: 10,3 g Tz: 0,2 g Fe: 7,8 g Sz: 10,6 g Cu: 3,0 g So: 1,2 g Hs: 1,2 g
Allergének	glutén, tojás, zeller	tejféle, glutén	tejféle, glutén, tojás, zeller	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	tejféle, glutén
	Stefánia vagdalt +	Rakott karfiol +	Levesgyöngy +	Sajtos halfilé +	Tejberizs +
Tápanyag jellemzők	En: 214,7 kcal Zs: 14,2 g Tz: 0,8 g Fe: 9,2 g Sz: 11,2 g Cu: 0,1 g So: 1,3 g Hs: 1,0 g	En: 445,0 kcal Zs: 23,9 g Tz: 0,9 g Fe: 20,4 g Sz: 35,4 g Cu: 0,1 g So: 1,4 g Hs: 1,0 g	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: -	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	En: 423,8 kcal Zs: 6,9 g Tz: - Fe: 13,0 g Sz: 76,2 g Cu: 29,4 g So: 0,2 g Hs: 0,2 g
Allergének	glutén, szója, tojás	tejféle, glutén		tejféle, hal	tejféle
	Zöldborsó főzelék +	Kenyer félbarna E+	Sült csirkecomb +	Pritaminos bulgur+	Kakaó szórat +
Tápanyag jellemzők	En: 225,9 kcal Zs: 4,0 g Tz: 0,8 g Fe: 9,3 g Sz: 38,0 g Cu: 11,0 g So: 0,7 g Hs: 0,5 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: -	En: 175,1 kcal Zs: 12,5 g Tz: 3,0 g Fe: 14,5 g Sz: 1,2 g Cu: 0,6 g So: 0,8 g Hs: -	En: 312,3 kcal Zs: 8,2 g Tz: 1,1 g Fe: 8,8 g Sz: 54,1 g Cu: 0,1 g So: 1,0 g Hs: 0,8 g	En: 37,9 kcal Zs: 0,3 g Tz: 0,1 g Fe: 0,4 g Sz: 8,0 g Cu: 7,8 g So: 0,0 g Hs: -
Allergének	tejféle, glutén, hal, szója, tojás, zeller	glutén, szója	glutén, tojás, zeller	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
Ebéd - A						
	Kenyér félbarna E+		Pritaminos rizs +	Csemege uborka +	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: 314,4 kcal Tz: 1,1 g Sz: 55,1 g So: 1,0 g	Zs: 7,7 g Fe: 6,0 g Cu: 0,1 g Hs: 0,8 g	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: -
Allergének	glutén, szója		glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller		glutén, szója	
Tápanyag jellemzők			En: 27,1 kcal Tz: - Sz: 6,2 g So: -	Zs: - Fe: 0,2 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					glutén, szója	
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						
	Szalámikrém (diákcsem.) +	Zöldfűszeres fetakrém+	Kenőmájás +	Zala krém +	Sajtos rúd +	
Tápanyag jellemzők	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: 93,9 kcal Tz: 4,3 g Sz: 0,8 g So: 0,2 g	Zs: 9,0 g Fe: 2,8 g Cu: 0,8 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	tejféle			szója, tejféle		szója, tejféle
Tápanyag jellemzők	En: 141,4 kcal Tz: 1,0 g Sz: 24,6 g So: 0,9 g	Zs: 150,1 kcal Tz: 0,2 g Sz: 29,4 g So: 1,2 g	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: 141,4 kcal Tz: 1,0 g Sz: 24,6 g So: 0,9 g	Zs: 1,0 g Fe: 5,0 g Cu: 0,1 g Hs: -
Allergének	glutén		glutén, szója		glutén	
Tápanyag jellemzők		En: 2,4 kcal Tz: - Sz: 0,3 g So: -	Zs: 0,0 g Fe: 0,2 g Cu: - Hs: -		En: 8,9 kcal Tz: - Sz: 1,0 g So: -	Zs: 0,2 g Fe: 0,8 g Cu: - Hs: -
Allergének						



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 7. hét (2026.02.09. - 2026.02.15.)

Óvoda

Korcsoport: 4 - 6 év

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

2026.01.19. 11:58

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