



Gyulakonyha Non-profit Kft.

5700 Gyula

Nürnbergi u. 8.

ÉTLAP

2026. 9. hét (2026.02.23. - 2026.03.01.)

Óvoda

Korcsoport: 4 - 6 év

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

2026.01.19. 11:59

1. / 2. oldal

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A					
	Tej +	Tej +	Tea +	Tejeskávé +	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: -	Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 9,8 g Hs: -	Zs: 5,9 g Fe: 7,1 g Cu: 20,9 g Hs: -	Zs: 6,2 g Fe: 7,8 g Cu: 19,0 g Hs: -
Allergének	tejféle	tejféle		tejféle, glutén	glutén, tejféle
	Briós +	Teljes kiörlésű édeskeksz +	Körözött 50gr-os tömlős +	Margarin ráma+	Kifli sajtos+
Tápanyag jellemzők	En: 186,3 kcal Tz: 1,9 g Sz: 32,4 g So: 0,5 g	Zs: 3,6 g Fe: 4,6 g Cu: 5,2 g Hs: -	Zs: 1,5 g Fe: 2,3 g Cu: 1,0 g Hs: -	Zs: 6,3 g Fe: 0,0 g Cu: 0,0 g Hs: -	Zs: 1,3 g Fe: 4,0 g Cu: 1,1 g Hs: -
Allergének	glutén, tejféle, tojás	glutén		tejféle	glutén, tejféle
			Kenyér félbarna T,U+	Kenyér félbarna T,U+	
Tápanyag jellemzők			En: 101,7 kcal Tz: 0,1 g Sz: 20,7 g So: 0,5 g	En: 101,7 kcal Tz: 0,1 g Sz: 20,7 g So: 0,5 g	
Allergének			Zs: 0,3 g Fe: 3,1 g Cu: 0,1 g Hs: - glutén, szója	Zs: 0,3 g Fe: 3,1 g Cu: 0,1 g Hs: - glutén, szója	
Ebéd - A					
	Kömény leves +	Zellerkrém leves +	Karalábé leves +	Vegyes gyümölcs leves +	Babgulyás füstölthússal +
Tápanyag jellemzők	En: 62,6 kcal Tz: 0,3 g Sz: 5,6 g So: 0,8 g	Zs: 3,6 g Fe: 1,6 g Cu: 1,4 g Hs: 0,8 g	Zs: 2,5 g Fe: 1,0 g Cu: 2,5 g Hs: 1,2 g	Zs: 3,3 g Fe: 4,9 g Cu: 32,3 g Hs: -	Zs: 13,6 g Fe: 15,8 g Cu: 1,0 g Hs: 1,0 g
Allergének	tejféle, glutén	tejféle, zeller, glutén, tojás	glutén, tojás, zeller	tejféle, glutén	glutén, tojás, zeller
	Zsemlekocka +	Csirke pörkölt +	Rántott sajt (m)+	Frankfurteri tokány +	Citrom kocka+
Tápanyag jellemzők	En: 25,7 kcal Tz: - Sz: 1,9 g So: -	Zs: 1,6 g Fe: 0,6 g Cu: - Hs: -	Zs: 18,0 g Fe: 8,8 g Cu: - Hs: -	Zs: 14,5 g Fe: 12,9 g Cu: 0,2 g Hs: 1,0 g	Zs: 6,3 g Fe: 2,3 g Cu: 19,6 g Hs: -
Allergének			glutén, tejféle, tojás	szója	glutén, tojás
	Rakott burgonya +	Copfocska tészta +	Tartármártás +	Rövidcső tészta +	Kenyér félbarna E+
Tápanyag jellemzők	En: 631,5 kcal Tz: 12,9 g Sz: 52,2 g So: 2,0 g	Zs: 30,9 g Fe: 24,2 g Cu: - Hs: 1,0 g	Zs: 11,5 g Fe: 1,3 g Cu: 1,6 g Hs: -	Zs: 5,4 g Fe: 8,4 g Cu: 2,7 g Hs: 0,2 g	Zs: 0,2 g Fe: 2,4 g Cu: 0,1 g Hs: -
Allergének	tejféle, tojás	glutén, tojás	tejféle, tojás	glutén, szója	glutén, szója

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A	Cékla saláta + Tápanyag jellemzők En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: - Allergének	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	Párolt rizs + 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 glutén, hal, szója, tejszíne, tojás, zeller	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: - glutén, szója	
Uzsonna - 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: - 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: - 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: - glutén, szója		
	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: - szója	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: - tejszíne	Lapka sajt + Tápanyag jellemzők 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: - tejszíne	Halpástétom + Tápanyag jellemzők 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: - tojás, mustár, tejszíne, hal	Parizer krém + Tápanyag jellemzők En: 91,2 kcal Zs: 9,4 g Tz: 4,2 g Fe: 1,7 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,3 g Hs: - tejszíne
	Margarin delma+ Tápanyag jellemzők En: 16,2 kcal Zs: 1,8 g Tz: 0,5 g Fe: 0,0 g Sz: 0,0 g Cu: 0,0 g So: 0,1 g Hs: - Allergének	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: - glutén, szeszamag, szója	Margarin ráma+ 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: - tejszíne	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: - glutén	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: - glutén, szója
	Korpás kenyér (tizó,uzs) + Tápanyag jellemzők 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: - glutén, szója	Retek hónapos + Tápanyag jellemzők En: 4,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 0,7 g Cu: - So: - Hs: - Allergének	Kukoricás kenyér + 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: - glutén	Uborka + Tápanyag jellemzők En: 2,4 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,3 g Cu: - So: - Hs: - Allergének	
SEnergia-A	1308,04kcal	1600,89kcal	1652,82kcal	1897,2kcal	1077,56kcal

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