*Gyál Városfejl. és Városüz. Nonprofit Kft*

**Gyál**

# Heti étlap

2026.10.05. - 2026.10.09.

# 'E' étlap (4-6 év)

2026.09.25.

| | HÉTFŐ | KEDD | SZERDA | CSÜTÖRTÖK | PÉNTEK |
|---|---|---|---|---|---|
| | . | . | . | . | . |
| **Tízórai** | **Forralt tej C**<br>**Pulykamájas AG**<br>**Félbarna kenyér A**<br>**Zöldpaprika**<br>.<br>**EN: 1315 kJ (313 kCal)**<br>**Zs7 F14 Sz44 C0,91 S1,2 T0,47**<br>**All: glutén tej liszt** | **Gyümölcs tea**<br>**Füstölt csirkemellsonka**<br>**Margarin**<br>**Teljes kiőrlésű kenyér AG**<br>.<br>**EN: 977 kJ (232 kCal)**<br>**Zs5 F12 Sz29 C0,11 S0,37 T0,12**<br>**All: glutén liszt** | **Forralt tej C**<br>**Padlizsánkrém C**<br>**Zsemle AG**<br>.<br>**EN: 1161 kJ (276 kCal)**<br>**Zs6 F11 Sz41 C0,28 S0,05 T0,03**<br>**All: glutén tej liszt** | **Kakaó C**<br>**Fatörzs kifli ABCG**<br>.<br>**EN: 1369 kJ (326 kCal)**<br>**Zs7 F12 Sz49 C4,19 S0,41**<br>**All: glutén tojás tej liszt** | **Forralt tej C**<br>**Natúr vajkrém C**<br>**Teljes kiőrlésű kenyér AG**<br>**Sárgarépa csíkok**<br>.<br>**EN: 1486 kJ (353 kCal)**<br>**Zs13 F15 Sz38**<br>**All: glutén tej liszt** |
| **Ebéd** | **Zöldségleves ABGL**<br>**Csirkemell pörkölt**<br>**Tökfőzelék AC**<br>**Félbarna kenyér A**<br>.<br>**EN: 1975 kJ (470 kCal)**<br>**Zs20 F23 Sz45 C0,41 S0,44 T0,24**<br>**All: glutén tojás tej liszt zeller** | **Babgulyás ABL $**<br>**Tejbedara kakaóval C**<br>**Alma**<br>.<br>**EN: 1938 kJ (461 kCal)**<br>**Zs12 F17 Sz76**<br>**All: glutén tojás tej zeller** | **Almás-paszternák krémleves AC**<br>**Erdei pulykaragu CL**<br>**Bulgur K**<br>.<br>**EN: 2319 kJ (552 kCal)**<br>**Zs29 F21 Sz44 C4,42 S0,01 T0,1**<br>**All: glutén tej szója zeller** | **Magyaros karalábéleves AB**<br>**Hentes ragu Al $**<br>**Petrezselymes burgonya**<br>**Körte**<br>.<br>**EN: 1887 kJ (449 kCal)**<br>**Zs22 F17 Sz40 C0,36 S0,17**<br>**All: glutén tojás mustár** | **Zöldborsóleves AB**<br>**Halas bolognai spagetti ABFG**<br>**Reszelt sajt C**<br>.<br>**EN: 2412 kJ (574 kCal)**<br>**Zs21 F35 Sz56 C0,16**<br>**All: glutén tojás tej hal liszt** |
| **Uzsonna** | **Zalai felvágott $**<br>**Margarin**<br>**Teljes kiőrlésű zsemle AG**<br>**Jégcsapretek**<br>.<br>**EN: 906 kJ (215 kCal)**<br>**Zs8 F8 Sz24 C0,5 S0,76**<br>**All: glutén liszt** | **Kefíres túrókrém C**<br>**Császárzsemle ACG**<br>**Kígyóuborka**<br>.<br>**EN: 653 kJ (155 kCal)**<br>**Zs2 F7 Sz25 C0,35 S0,7 T0,3**<br>**All: glutén tej liszt** | **Trappista sajt C**<br>**Margarin**<br>**Teljes kiőrlésű zsemle AG**<br>.<br>**EN: 1155 kJ (275 kCal)**<br>**Zs12 F13 Sz24 C0,5 S0,76**<br>**All: glutén tej liszt** | **Lilahagymás sajtkrém C**<br>**Teljes kiőrlésű kenyér AG**<br>.<br>**EN: 1040 kJ (247 kCal)**<br>**Zs10 F9 Sz25**<br>**All: glutén tej liszt** | **Gyümölcs joghurt (poharas) C**<br>**Kifli AG**<br>.<br>**EN: 1035 kJ (246 kCal)**<br>**Zs3 F9 Sz45 C14,13 S0,14**<br>**All: glutén tej liszt** |
| | . | . | . | . | . |

*Diétás étkeztetést biztosítunk!*

*Jelmagyarázat: EN: energia (kJ/kCal), F: fehérje (g), Zs: zsír (g), Sz: szénhidrát (g), S: só (g), C: cukor (g), T - Telített zsírsav (g), * : édesítőszerrel készült*

**P.H.**

*Allergének: A=glutén B=tojás C=tej D=dió E=mogyoró F=hal G=liszt H=szezámmag I=mustár J=szójafehérje K=szója L=zeller M=nátrium-metabiszulfit*

*Főcsoportok: $=sertéshús #=marhahús*