Gyál Városfejl. és Városüz. Nonprofit Kft

Gyál

Heti étlap

2026.10.12. - 2026.10.16.

'E' étlap (4-6 év)

2026.09.25.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
	.	.	.	.	.
Tízórai	**Karamell C** **Briós ABC**	**Gyümölcs tea** **Sertés párizsi CJ $** **Margarin** **Félbarna kenyér A**	**Forralt tej C** **Halkrém CF** **Teljes kiőrlésű kenyér AG**	**Forralt tej C** **Barack lekvár** **Margarin** **Zsemle AG**	**Tejeskávé C** **Zöldhagymás szendvicskrém C** **Teljes kiőrlésű kenyér AG**
	. **EN: 1283 kJ (305 kCal)** **Zs6 F11 Sz47** **All: glutén tojás tej**	. **EN: 1052 kJ (250 kCal)** **Zs7 F7 Sz37 C0,81 S1,32 T0,47** **All: glutén tej szójafehérje**	. **EN: 1407 kJ (335 kCal)** **Zs11 F17 Sz35 C0,02 S0,02** **All: glutén tej hal liszt**	. **EN: 1346 kJ (320 kCal)** **Zs5 F11 Sz53** **All: glutén tej liszt**	. **EN: 1599 kJ (380 kCal)** **Zs12 F15 Sz45** **All: glutén tej liszt**
Ebéd	**Zöldséges burgonyaleves ALM** **Egybesült szárnyas vagdalt ABCGK** **Paradicsomos káposzta A** **Teljes kiőrlésű kenyér AG**	**Sertésgulyás leves ABLM $** **Túrós metélt ABCG** **Alma**	**Reszelttészta leves ABGL** **Sült csirkecomb** **Burgonya főzelék ACM** **Szőlő**	**Csurgatott tojás leves AB** **Tarhonyáshús ABG $** **Vágott vegyes (édesítőszeres) I**	**Zellerkrémleves ACLM** **Pirított zsemlekocka AG** **Rántott csirkemell ABCG** **Mexikói rizs** **Csemege uborka (édesítőszeres) I**
	. **EN: 2264 kJ (539 kCal)** **Zs22 F21 Sz56 S0,36 T0,12** **All: glutén tojás tej liszt szója zeller**	. **EN: 2833 kJ (674 kCal)** **Zs33 F26 Sz72** **All: glutén tojás tej liszt zeller nátrium-**	. **EN: 2385 kJ (568 kCal)** **Zs23 F36 Sz48 C0,64** **All: glutén tojás tej liszt zeller nátrium-**	. **EN: 2141 kJ (509 kCal)** **Zs24 F20 Sz47** **All: glutén tojás liszt mustár**	. **EN: 2741 kJ (652 kCal)** **Zs25 F28 Sz74 C1,4 S0,96** **All: glutén tojás tej liszt mustár zeller**
Uzsonna	**Eidami sajt C** **Margarin** **Teljes kiőrlésű zsemle AG** **Kígyóuborka**	**Natúr vajkrém C** **Teljes kiőrlésű kenyér AG** **Kaliforniai paprika**	**Gépsonka $** **Margarin** **Zsemle AG** **Paradicsom**	**Körözött C** **Teljes kiőrlésű zsemle AG** **Kígyóuborka**	**Túrós táska (nagy) ABC**
	. **EN: 1080 kJ (257 kCal)** **Zs11 F13 Sz24 C0,5 S1** **All: glutén tej liszt**	. **EN: 1054 kJ (250 kCal)** **Zs10 F9 Sz27 C1,27 T0,01** **All: glutén tej liszt**	. **EN: 841 kJ (200 kCal)** **Zs4 F9 Sz29** **All: glutén liszt**	. **EN: 775 kJ (184 kCal)** **Zs4 F8 Sz25 C0,52 S0,76** **All: glutén tej liszt**	. **EN: 1399 kJ (333 kCal)** **Zs6 F11 Sz55** **All: glutén tojás tej**
	.	.	.	.	.

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