Gyál Városfejl. és Városüz. Nonprofit Kft

Gyál

Heti étlap

2026.10.19. - 2026.10.23.

'E' étlap (4-6 év)

2026.09.25.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
	.	.	.	.	.
---	---	---	---	---	---
Tízórai	**Forralt tej C** **Lilahagymás tojáskrém BC** **Teljes kiőrlésű zsemle AG**	**Gyümölcs tea** **Csirkemellsonka** **Margarin** **Teljes kiőrlésű kenyér AG**	**Kakaó C** **Kenőmájas $** **Félbarna kenyér A**	**Forralt tej C** **Sonkás krém C $** **Zsemle AG**	
	.	.	.	.	.
	EN: 1490 kJ (354 kCal) **Zs14 F15 Sz35 C0,5 S0,76** **All: glutén tojás tej liszt**	**EN: 965 kJ (229 kCal)** **Zs5 F12 Sz29 C0,01** **All: glutén liszt**	**EN: 1571 kJ (374 kCal)** **Zs9 F15 Sz53 C0,81 S0,88 T0,47** **All: glutén tej**	**EN: 1264 kJ (301 kCal)** **Zs9 F13 Sz39 C0,04 S0,03** **All: glutén tej liszt**	
---	---	---	---	---	---
Ebéd	**Tejfölös gombaleves ABC** **Pincepörkölt M $** **Vágott vegyes (édesítőszeres) I**	**Sertésragu leves ABL $** **Gyümölcsrizs C** **Alma**	**Sárgaborsó krémleves CM** **Pirított zsemlekocka AG** **Mediterrán csirkeragu** **Bulgur K**	**Almaleves AC** **Bácskai rizseshús $** **Vitamin saláta** **Szilva**	
	.	.	.	.	.
	EN: 1539 kJ (366 kCal) **Zs21 F16 Sz23 C0,16** **All: glutén tojás tej mustár nátrium-**	**EN: 2602 kJ (619 kCal)** **Zs11 F20 Sz113 C0,16** **All: glutén tojás tej zeller**	**EN: 2133 kJ (507 kCal)** **Zs11 F30 Sz64 C4,25 S0,01 T0,1** **All: glutén tej liszt szója nátrium-**	**EN: 2579 kJ (614 kCal)** **Zs18 F19 Sz86 C0,55** **All: glutén tej**	
---	---	---	---	---	---
Uzsonna	**Kakaós csiga (nagy) ABC**	**Magvas sajtkrém CDH** **Zsemle AG** **Kaliforniai paprika**	**Eidami sajt C** **Margarin** **Teljes kiőrlésű zsemle AG** **Paradicsom**	**Zalai felvágott $** **Margarin** **Teljes kiőrlésű zsemle AG** **Jégcsapretek**	
	.	.	.	.	.
	EN: 2075 kJ (494 kCal) **Zs23 F7 Sz59** **All: glutén tojás tej**	**EN: 961 kJ (228 kCal)** **Zs8 F6 Sz30 C1,27 S0,01 T0,01** **All: glutén tej dió liszt szezámmag**	**EN: 1094 kJ (260 kCal)** **Zs11 F13 Sz25 C0,5 S1** **All: glutén tej liszt**	**EN: 906 kJ (215 kCal)** **Zs8 F8 Sz24 C0,5 S0,76** **All: glutén 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