Gyál Városfejl. és Városüz. Nonprofit Kft

Gyál

Heti étlap

2026.10.26. - 2026.10.30.

'E' étlap (4-6 év)

2026.09.25.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
	.	.	.	.	.
----------	----------	----------	----------	----------	----------
Tízórai	Forralt tej C Méz Margarin Félbarna kenyér A	Forralt tej C Zöldfűszeres vajkrém C Teljes kiőrlésű kenyér AG	Vaniliás tej C Kalács ABC	Kakaó C Zöldfűszeres tojáskrém BC Zsemle AG Kaliforniai paprika	Forralt tej C Trappista sajt C Margarin Teljes kiőrlésű kenyér AG Lilahagyma
	.	.	.	.	.
	EN: 1547 kJ (368 kCal) Zs6 F12 Sz63 C0,81 S0,88 T0,47 All: glutén tej	EN: 1452 kJ (345 kCal) Zs13 F15 Sz36 C0,95 S0,19 All: glutén tej liszt	EN: 1172 kJ (279 kCal) Zs4 F11 Sz47 All: glutén tojás tej	EN: 1749 kJ (416 kCal) Zs13 F19 Sz50 C1,29 S0,02 T0,01 All: glutén tojás tej liszt	EN: 1747 kJ (416 kCal) Zs16 F23 Sz37 All: glutén tej liszt
----------	----------	----------	----------	----------	----------
Ebéd	Zöldségleves csigatésztával ABGL Csirkemell pörkölt Zöldbabfőzelék AC Túró rudi	Húsgombócleves ABGL $ Carbonara penne ABCGJK Reszelt sajt C Körte	Paradicsom leves ABGL Őszi szárnyasragu CL Párolt rizs	Brokkolikrémleves levesgyönggyel ACM Grill csirkecomb Zöldséges bulgur K Vitamin saláta Szilva	Fejtett bableves ACL $ Túrós gombóc ACG Tejföl öntet C
	.	.	.	.	.
	EN: 1592 kJ (379 kCal) Zs21 F21 Sz21 C0,24 S0,01 All: glutén tojás tej liszt zeller	EN: 3319 kJ (790 kCal) Zs33 F34 Sz81 C3,1 S0,36 T0,18 All: glutén tojás tej liszt szójafehérje	EN: 2530 kJ (602 kCal) Zs30 F19 Sz59 C0,26 All: glutén tojás tej liszt zeller	EN: 2166 kJ (515 kCal) Zs12 F27 Sz67 C4,17 S0,01 T0,09 All: glutén tej szója nátrium-	EN: 3188 kJ (759 kCal) Zs36 F19 Sz84 All: glutén tej liszt zeller
----------	----------	----------	----------	----------	----------
Uzsonna	Sárgarépás füstölt sajtos sajtkrém C Teljes kiőrlésű zsemle AG	Marha párizsi C # Margarin Zsemle AG Kígyóuborka	Csirkemellsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle AG Zöldpaprika	Csemege szalámi $ Margarin Rozsos kenyér AG	Meggyes pite (nagy) ABC
	.	.	.	.	.
	EN: 823 kJ (196 kCal) Zs6 F5 Sz25 C0,5 S0,76 All: glutén tej liszt	EN: 895 kJ (213 kCal) Zs7 F7 Sz29 C0,1 S0,43 All: glutén tej liszt	EN: 780 kJ (185 kCal) Zs4 F9 Sz25 C0,5 S0,76 All: glutén liszt	EN: 1050 kJ (250 kCal) Zs7 F7 Sz35 S0,43 All: glutén liszt	EN: 1516 kJ (360 kCal) Zs17 F4 Sz4 C21 S0,67 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