

ÉTELEK SZÁMOLÁSA ÉS ALLERGÉN JELEZÉSE										Étlap					 Gyodai Városi Önkormányzat					37. hét																													
GYODAI(6) - 0										2024.09.07 - 2024.09.13																																							
HÉTFŐ										KEDD										SZERDA										CSÜTÖRTÖK										PÉNTEK									
Tea gyümölcsös Kal: 63 F: 0g Zs: 0g Szh: 15g So: 0.0g Tzs: 0.0g C: 15g Kenyér-korpás(1-8) Kal: 158 F: 6g Zs: 1g Szh: 30g So: 1.0g Tzs: 0.1g C: 0.6g Főtt rudacska Kal: 178 F: 8g Zs: 16g Szh: 0g So: 1.4g Tzs: 5.0g C: 0.0g										Tea gyümölcsös Kal: 63 F: 0g Zs: 0g Szh: 15g So: 0.0g Tzs: 0.0g C: 15g Kenyér-korpás(1-8) Kal: 158 F: 6g Zs: 1g Szh: 30g So: 1.0g Tzs: 0.1g C: 0.6g Vajkrém magyaros(2) Kal: 78 F: 1g Zs: 8g Szh: 0g So: 0.2g Tzs: 3.9g C: 0.0g Paradicsom Kal: 7 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So: 0.0g Tzs: 0.0g C: 0.0g										Tea gyümölcsös Kal: 63 F: 0g Zs: 0g Szh: 15g So: 0.0g Tzs: 0.0g C: 15g Croissant-sajtos 1 db(1-2-3) Kal: 177 F: 6g Zs: 5g Szh: 45g So: 0.8g Tzs: 0.0g C: 13g Delma light Kal: 18 F: 0g Zs: 2g Szh: 0g So: 0.1g Tzs: 0.0g C: 0.0g Sonka-szendvics a.m Kal: 28 F: 3g Zs: 1g Szh: 1g So: 0.5g Tzs: 0.7g C: 0.4g Uborka friss Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So: 0.0g Tzs: 0.0g C: 0.0g										Tea gyümölcsös Kal: 63 F: 0g Zs: 0g Szh: 15g So: 0.0g Tzs: 0.0g C: 15g Tojasrántotta hagymával(3) Kal: 90 F: 6g Zs: 7g Szh: 1g So: 0.0g Tzs: 2.1g C: 0.0g Kenyér-korpás(1-8) Kal: 158 F: 6g Zs: 1g Szh: 30g So: 1.0g Tzs: 0.1g C: 0.6g										Tea gyümölcsös Kal: 63 F: 0g Zs: 0g Szh: 15g So: 0.0g Tzs: 0.0g C: 15g Kenyér-korpás(1-8) Kal: 158 F: 6g Zs: 1g Szh: 30g So: 1.0g Tzs: 0.1g C: 0.6g Tonhalkrém (5-2) Kal: 113 F: 4g Zs: 10g Szh: 0g So: 0.0g Tzs: 3.1g C: 0.0g									
Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 399 15 17 45 2,4 5 16										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 306 7 9 46 1,2 4 16										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 288 9 8 61 1,4 1 29										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 311 12 8 46 1,0 2 16										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 335 11 11 45 1,0 3 16									
Burgonyaleves tejfölös(2-1) Kal: 95 F: 2g Zs: 2g Szh: 15g So: 0.3g Tzs: 1.3g C: 2.0g Csirkemell-natúr(1) Kal: 124 F: 15g Zs: 6g Szh: 2g So: 0.3g Tzs: 0.8g C: 0.0g Sajtszórát(2) Kal: 46 F: 3g Zs: 3g Szh: 0g So: 0.3g Tzs: 2.1g C: 0.0g Őszibarack befőtt Kal: 32 F: 0g Zs: 0g Szh: 9g So: 0.0g Tzs: 0.0g C: 8.0g Párolt rizs Kal: 270 F: 5g Zs: 6g Szh: 47g So: 0.2g Tzs: 0.6g C: 0.0g										Suhantott leves(1-3-2) Kal: 79 F: 2g Zs: 4g Szh: 9g So: 1.5g Tzs: 1.5g C: 0.2g Paprikás burgonya virslis(8) Kal: 270 F: 10g Zs: 11g Szh: 26g So: 1.7g Tzs: 3.1g Kenyér-főzelékhez(1) Kal: 77 F: 2g Zs: 0g Szh: 16g So: 0.5g Tzs: 0.0g C: 1.4g										Magyaros zöldbableves(1-3-2-4-10) Kal: 87 F: 3g Zs: 3g Szh: 12g So: 0.6g Tzs: 0.4g C: 0.2g Csirkemell káposzta raguval(2) Kal: 117 F: 12g Zs: 5g Szh: 6g So: 0.1g Tzs: 0.9g C: 0.0g Tésztaköret(1-3) Kal: 224 F: 8g Zs: 5g Szh: 36g So: 0.5g Tzs: 0.7g C: 1.2g										Őszibarackkrémleves(1-2) Kal: 118 F: 1g Zs: 1g Szh: 25g So: 0.2g Tzs: 0.8g C: 18g Tavaszi tokány(1) Kal: 175 F: 12g Zs: 11g Szh: 6g So: 0.8g Tzs: 2.3g C: 0.1g Kuskusz(1-2) Kal: 266 F: 7g Zs: 7g Szh: 42g So: 0.7g Tzs: 1.3g C: 0.0g										Gulyásleves(4-1-2-3-10) Kal: 167 F: 11g Zs: 9g Szh: 9g So: 1.3g Tzs: 1.8g C: 0.1g Kenyér-húsosleveshez(1) Kal: 80 F: 3g Zs: 0g Szh: 16g So: 0.5g Tzs: 0.0g C: 0.3g Dejós-diósmetélt(1-3-9-2) Kal: 408 F: 10g Zs: 10g Szh: 59g So: 1.0g Tzs: 1.9g C: 0.0g Sárgabarack lekvár Kal: 40 F: 0g Zs: 0g Szh: 10g So: 0.0g Tzs: 0.0g C: 7.8g									
Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 568 25 0 73 1,1 5 10										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 425 15 15 50 3,8 5 1,8										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 427 22 13 55 1,2 2 1,3										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 560 20 20 72 1,7 4 18										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 695 24 19 94 2,9 4 27									
Keks - tk*(1-2-3-5-9) Kal: 180 F: 4g Zs: 5g Szh: 28g So: 0.2g Tzs: 1.0g C: 0.0g Gyümölcslé 100 % Kal: 68 F: 0g Zs: 0g Szh: 17g So: 0.0g Tzs: 0.0g C: 0.0g										Túrókrém db(2) Kal: 150 F: 9g Zs: 5g Szh: 12g So: 0.0g Tzs: 18g C: 0.0g Extruda snack(2) Kal: 122 F: 2g Zs: 6g Szh: 15g So: 0.1g Tzs: 5.4g C: 9.4g										Körte Kal: 94 F: 1g Zs: 0g Szh: 22g So: 0.0g Tzs: 0.0g C: 22g Piskóta szelet(2) Kal: 200 F: 5g Zs: 2g Szh: 25g So: 0.0g Tzs: 0.0g C: 0.0g										Görögdinnye Kal: 58 F: 2g Zs: 0g Szh: 14g So: 0.0g Tzs: 0.0g C: 0.0g										Kubu pure Kal: 54 F: 1g Zs: 1g Szh: 11g So: 0.0g Tzs: 0.0g C: 11g									
Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 248 4 5 44 0,2 1 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 272 11 11 27 0,1 23 9,4										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 294 6 2 47 0,0 0 22										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 58 2 0 14 0,0 0 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 54 1 1 11 0,0 0 11									
A táblázatban tartalmazhatnak további allergéneket !																																																	

Eteleink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket !
T.Zs = Telített zsírsav A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat , melyért elnézést kérünk ! * jelölt étel édesítőt tartalmaz
luten(1) ;Tej (2) ;Tojás (3) Zeller (4) Szezám (5) Hal (6) Mogoró (7) Szója (8) Dióféle (9) ;Mustár (10) ;SO2-Szulfid (11) ;Rákféle (12) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)
felelősségvétel:.....