

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Mindszenty Iskola A		2026. szeptember 1 - 2026. október 2	
2026.09.07 Hétfő	2026.09.08 Kedd	2026.09.09 Szerda	2026.09.10 Csütörtök	2026.09.11 Péntek	
Paprikás szalámi, Tea-málnás, Teljes őrlésű kenyér¹, margarin E: 292kcal, E: 1 220KJ, Zsír: 13g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 6g, CH: 34g, Só: 1,3g, Ca: 23mg, Cuk.: 6g	Tej⁷, kakaós kalács foszlós^{1,3,6,7} E: 264kcal, E: 1 109KJ, Zsír: 6g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 10g, CH: 40g, Só: 0,4g, Ca: 240mg, Cuk.: g	Padlizsánkrém^{7,10}, Tea-erdei gyümölcs, búza kenyér^{1,6} E: 191kcal, E: 184KJ, Zsír: 1g, Tel. zsír.: 0g, Feh.: 7g, CH: 39g, Só: 0,7g, Ca: 15mg, Cuk.: 2g	Zsemle¹, Pulyka felvágott, Lilahagyma, Tea, margarin E: 212kcal, E: 885KJ, Zsír: 9g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 8g, CH: 37g, Só: 0,8g, Ca: 30mg, Cuk.: 14g	Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Zöldáru paprika, szalámi krém⁷, Tej⁷, margarin E: 428kcal, E: 1 792KJ, Zsír: 22g, Tel. zsír.: 5g, Feh.: 14g, CH: 39g, Só: 1,5g, Ca: 265mg, Cuk.: 1g	
Húsgombóc leves^{1,3,9}, Gyümölcs, Burgonyafőzelék^{1,7}, Csibefasírt¹, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹ E: 640kcal, E: 2 101KJ, Zsír: 33g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 21g, CH: 66g, Só: 2,4g, Ca: 77mg, Cuk.: 12g	Kertészleves eperlevél tésztával⁹, Tarhonyáshús¹, Csemege uborka E: 530kcal, E: 2 231KJ, Zsír: 15g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 29g, CH: 67g, Só: 0,9g, Ca: 67mg, Cuk.: 6g	SajtkréMLEVES^{1,7}, Gyümölcs, Budapest sertésragu, Bulgur¹ E: 719kcal, E: 3 009KJ, Zsír: 34g, Tel. zsír.: 5g, Feh.: 33g, CH: 71g, Só: 4,5g, Ca: 276mg, Cuk.: 7g	Meggye leves^{1,7}, Sertés sült (karaj), Hagymás tört burgonya, csalamádé E: 626kcal, E: 2 619KJ, Zsír: 30g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 22g, CH: 63g, Só: 2,9g, Ca: 87mg, Cuk.: 25g	Tárkonyos sertésragu leves¹, Morzsás nudli lekvárral¹ E: 1 043kcal, E: 4 385KJ, Zsír: 34g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 30g, CH: 152g, Só: 3,6g, Ca: 67mg, Cuk.: 38g	
Zsemle¹, Natúr vajkrém⁷, Kigyó uborka E: 165kcal, E: 684KJ, Zsír: 8g, Tel. zsír.: g, Feh.: 5g, CH: 30g, Só: 0,4g, Ca: 13mg, Cuk.: 7g	Teljes kiőrlésű zsemle¹, Lóncs hús⁶, sárgarépa friss tisz., margarin E: 253kcal, E: 1 058KJ, Zsír: 13g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 6g, CH: 27g, Só: 0,6g, Ca: 9mg, Cuk.: 1g	Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Olasz felvágott⁶, margarin, paradicsom E: 392kcal, E: 1 637KJ, Zsír: 24g, Tel. zsír.: 8g, Feh.: 11g, CH: 29g, Só: 1,5g, Ca: 25mg, Cuk.: 0g	Sajtkrém⁷, Teljes őrlésű kenyér¹ E: 205kcal, E: 859KJ, Zsír: 6g, Tel. zsír.: g, Feh.: 7g, CH: 29g, Só: 1,0g, Ca: 99mg, Cuk.: g	Pizzás csiga^{1,7} E: 221kcal, E: 926KJ, Zsír: 12g, Tel. zsír.: g, Feh.: 5g, CH: 23g, Só: 0,6g, Ca: mg, Cuk.: 2g	

Allergének:

1. Glutén tartalmazo gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójaab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfű

Jó Etlap Kívánunk!

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról és allergénekről érdeklődjön a konyhai személyzetnél, vagy a 06 70 489-9519-es számon! A szükség szerinti étlap változásáért előre is elhárításukat/kérjük, megértésüket köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (energia/kcal/adag), SZH (szénhidr./g/adag), ZSÍR (zsírtartalom/g/adag), FEH (fehérletartalom/g/adag)