

Gastro-Tom Bt		Mindszenty Iskola A		2026. szeptember 1 - 2026. október 2	
2026.09.14 Hétfő	2026.09.15 Kedd	2026.09.16 Szerda	2026.09.17 Csütörtök	2026.09.18 Péntek	
Teljes kiőrlésű zsemle₁, Magyaros vajkrém₇, Tea - citromos, Kigyó uborka E: 217kcal, E: 905KJ, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Só: 0,3g, Ca: 3mg, Cuk.: 5g	Molnárka_{1,3,7}, Kakaó₇ E: 130kcal, E: 546KJ, Zsír: 4g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 7g, CH: 16g, Só: 0,0g, Ca: 242mg, Cuk.: 5g	Egyenes kifli₁, Fokhagymás felvágott₇, Tea - gyümölcsös, margarin, paradicsom E: 488kcal, E: 1 140KJ, Zsír: 27g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 11g, CH: 41g, Só: 0,3g, Ca: 19mg, Cuk.: 11g	Sajtos kifli_{1,3}, Tej₇ E: 334kcal, E: 1 396KJ, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 17g, CH: 48g, Só: 1,4g, Ca: 345mg, Cuk.: 0g	Szardíniakrém_{4,10}, póréhagyma, Tea-málnás, Teljes őrlésű kenyér₁, margarin E: 436kcal, E: 1 825KJ, Zsír: 27g, Tel.zsír.: 7g, Feh.: 7g, CH: 35g, Só: 1,0g, Ca: 50mg, Cuk.: 9g	
Paradicsomleves_{1,9}, Gyümölcs, Szárnyasrizottó, Sajt szórat₇ E: 727kcal, E: 3 047KJ, Zsír: 22g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 29g, CH: 99g, Só: 4,3g, Ca: 193mg, Cuk.: 29g	Csontleves eperlevéllel_{1,3}, Tökfőzelék_{1,7}, Sült baromfi virslis, Teljes őrlésű kenyér 2dkg₁ E: 562kcal, E: 2 356KJ, Zsír: 32g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 18g, CH: 48g, Só: 2,9g, Ca: 122mg, Cuk.: 19g	Tojásleves_{1,3}, Gyümölcs, Sertéspörkölt, Tarhonya köret_{1,3}, csalamádé E: 955kcal, E: 4 003KJ, Zsír: 56g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 28g, CH: 81g, Só: 4,6g, Ca: 50mg, Cuk.: 16g	Fokhagymakrémleves_{1,7}, Négyborsos-mustáros sült csirkemell₁₀, Vajas burgonya, kenyérkocka₁ E: 561kcal, E: 2 350KJ, Zsír: 24g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 26g, CH: 59g, Só: 3,5g, Ca: 50mg, Cuk.: 2g	Nyírségi gombóclevés_{1,7,9}, Káposztás kocka_{1,3} E: 790kcal, E: 3 326KJ, Zsír: 30g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 23g, CH: 105g, Só: 5,1g, Ca: 69mg, Cuk.: 20g	
Lekvár sárgabarack, búza kenyér_{1,6}, margarin E: 207kcal, E: 250KJ, Zsír: 1g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 6g, CH: 42g, Só: 0,4g, Ca: 4mg, Cuk.: 13g	Pulyka felvágott, Teljes őrlésű kenyér₁, sárgarépa friss tisz., margarin E: 249kcal, E: 1 040KJ, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 8g, CH: 30g, Só: 1,4g, Ca: 41mg, Cuk.: 1g	Zöldfűszeres túrókrém₇, korpás kenyér₁ E: 192kcal, E: 810KJ, Zsír: 3g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 8g, CH: 32g, Só: 0,7g, Ca: 26mg, Cuk.: 1g	Zöldpaprika, Teljes őrlésű kenyér₁, Allergén mentes bécsi felvágott, margarin E: 254kcal, E: 1 065KJ, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 29g, Só: 1,0g, Ca: 19mg, Cuk.: 0g	Csokis párna_{1,3,7} E: 180kcal, E: 753KJ, Zsír: 3g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 3g, CH: 33g, Só: 0,3g, Ca: 1mg, Cuk.: 11g	

Allergének:

1. Glutén tartalmazo gápona 2. Rákfelek és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szojabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diofelek 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

Jó Etlvagyat Kivanunk!

Dietás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a dietás étlapról és allergénekről érdeklődjön a konyhai személyzetnél, vagy a 06 70 489-9519-es számon! A szükség szerinti étlap változásáért előre is elnézésüket/kérjük, megértésüket köszönjük! Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia/kcal/adag), SZH(szénhidrát/adag), ZSÍR(zsír/adag), FEH(fehérje/adag)