

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Mindszenty Iskola A		2026. szeptember 1 - 2026. október 2	
2026.09.21 Hétfő	2026.09.22 Kedd	2026.09.23 Szerda	2026.09.24 Csütörtök	2026.09.25 Péntek	
Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Tea- erdei gyümölcs, margarin, csemege szalámi E: 328kcal, E: 1 375KJ, Zsír: 16g, Tel. zsír.: 5g, Feh.: 8g, CH: 37g, Só: 1,1g, Ca: 22mg, Cuk.: 0g	Briós^{1,3,7}, Tej⁷ E: 274kcal, E: 1 147KJ, Zsír: 7g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 12g, CH: 40g, Só: 0,2g, Ca: 247mg, Cuk.: 4g	Májkrém^{6,7}, Tea, Teljes őrlésű kenyér¹ E: 205kcal, E: 857KJ, Zsír: 3g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 7g, CH: 35g, Só: 1,3g, Ca: 22mg, Cuk.: 6g	Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Tojáskrém^{3,10}, Zöldárú paprika, Tea - gyümölcsös E: 376kcal, E: 1 572KJ, Zsír: 18g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 11g, CH: 40g, Só: 1,2g, Ca: 34mg, Cuk.: 11g	Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Soproni felvágott, Tej⁷, paradicsom, margarin E: 324kcal, E: 1 357KJ, Zsír: 12g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 11g, CH: 39g, Só: 0,9g, Ca: 261mg, Cuk.: 0g	
Tejfölös burgonyaleves^{1,7}, Gyümölcs, Jóasszony csirke ragu, Párolt rizs E: 632kcal, E: 2 643KJ, Zsír: 32g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 26g, CH: 81g, Só: 2,3g, Ca: 76mg, Cuk.: 10g	Tarhonyaleves¹, Paradicsomos káposzta¹, Csibefasírt¹, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹ E: 614kcal, E: 1 991KJ, Zsír: 25g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 17g, CH: 80g, Só: 1,6g, Ca: 71mg, Cuk.: 30g	Erőleves csigatésztával⁹, Gyümölcs, Pincepörkölt sertésből, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹, csalamádé E: 417kcal, E: 1 745KJ, Zsír: 11g, Tel. zsír.: 0g, Feh.: 20g, CH: 55g, Só: 2,9g, Ca: 88mg, Cuk.: 15g	Citromos almakrémleves^{1,7}, Rántott csirkemell^{1,3}, Kukoricás bulgur¹, Csemege uborka E: 732kcal, E: 3 065KJ, Zsír: 15g, Tel. zsír.: 5g, Feh.: 41g, CH: 109g, Só: 1,0g, Ca: 300mg, Cuk.: 22g	Csülkös bableves^{1,3,9}, Szilvatöltelikes gombóc^{1,3}, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹ E: 1 095kcal, E: 4 612KJ, Zsír: 30g, Tel. zsír.: 6g, Feh.: 29g, CH: 173g, Só: 7,1g, Ca: 76mg, Cuk.: 23g	
Zsemle¹, Kigyó uborka, kockasajt⁷ E: 153kcal, E: 638KJ, Zsír: 6g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 8g, CH: 29g, Só: 0,9g, Ca: 103mg, Cuk.: 7g	Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Zala felvágott⁶, sárgarépa friss tiszt., margarin E: 276kcal, E: 1 153KJ, Zsír: 13g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 8g, CH: 30g, Só: 1,2g, Ca: 30mg, Cuk.: 1g	Magos zsemle¹, Lilahagyma, csirkemell sonka⁶, margarin E: 405kcal, E: 1 697KJ, Zsír: 17g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 16g, CH: 48g, Só: 0,1g, Ca: 8mg, Cuk.: 2g	Teljes kiőrlésű zsemle¹, Párizsi⁶, margarin E: 235kcal, E: 985KJ, Zsír: 12g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 6g, CH: 26g, Só: 0,7g, Ca: 5mg, Cuk.: 0g	Sajtos stangli^{1,3,7} E: 88kcal, E: 371KJ, Zsír: 5g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 2g, CH: 8g, Só: 0,6g, Ca: mg, Cuk.: g	

Allergének:

1. Glutén tartalmazo gabona 2. Rákféle és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Sojabab 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. Csillagfűrt

Jó Étvágyat Kívánunk!

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról és allergénekről érdeklődjön a konyhai személyzetnél, vagy a 06 70 489 95 19-es számon! A szükség szerinti étlap változásért előre is elnézésüket kérjük, megértésüket köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (energia/kcal/adag), SZH (szénhidrát/g/adag), ZSÍR (zsírtartalom/g/adag), FEH (fehérjeteralom/g/adag)