

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Mindszenty Iskola A		2026. szeptember 1 - 2026. október 2	
2026.09.28 Hétfő	2026.09.29 Kedd	2026.09.30 Szerda	2026.10.01 Csütörtök	2026.10.02 Péntek	
Paprikás szalámi, Tea - citromos, korpás kenyér¹ E: 213kcal, E: 899KJ, Zsír: 5g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 7g, CH: 35g, Só: 1,1g, Ca: 4mg, Cuk.: 4g	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	Zsemle¹, Zala felvágott⁶, Tea - gyümölcsös, margarin E: 250kcal, E: 1 045KJ, Zsír: 12g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 8g, CH: 39g, Só: 0,7g, Ca: 15mg, Cuk.: 17g	Tej⁷, Méz, búza kenyér^{1,6}, margarin E: 365kcal, E: 914KJ, Zsír: 12g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 13g, CH: 52g, Só: 0,5g, Ca: 240mg, Cuk.: 0g	Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Tonhalkrém¹⁰, Tea, paradicsom E: 287kcal, E: 1 202KJ, Zsír: 13g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 5g, CH: 35g, Só: 1,1g, Ca: 23mg, Cuk.: 7g	
Sajtkrémleves^{1,7}, Gyümölcs, Tavaszi rizseshús sertéshúsból E: 689kcal, E: 2 886KJ, Zsír: 28g, Tel. zsír.: 5g, Feh.: 33g, CH: 73g, Só: 4,4g, Ca: 268mg, Cuk.: 10g	Reszelt tészta leves^{1,3,9}, Mexikói bab, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹ E: 612kcal, E: 2 568KJ, Zsír: 35g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 23g, CH: 46g, Só: 2,9g, Ca: 37mg, Cuk.: 3g	Erdei gyümölcsleves^{1,7}, Gyümölcs, Bolognai spagetti^{1,3}, Sajt szórat⁷ E: 908kcal, E: 3 819KJ, Zsír: 40g, Tel. zsír.: 6g, Feh.: 37g, CH: 98g, Só: 1,8g, Ca: 405mg, Cuk.: 26g	Májgombóclevés^{1,3}, Zöldborsó főzelék^{1,7}, Sertéspörkölt, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹ E: 856kcal, E: 3 585KJ, Zsír: 50g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 36g, CH: 62g, Só: 5,6g, Ca: 200mg, Cuk.: 14g	Gulyásleves^{1,3}, Túrós tejfölös tészta^{1,3,7}, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹ E: 938kcal, E: 3 949KJ, Zsír: 44g, Tel. zsír.: 5g, Feh.: 38g, CH: 93g, Só: 6,4g, Ca: 112mg, Cuk.: 3g	
Zsemle¹, Kigyó uborka, Snidlinges vajkrém⁷ E: 165kcal, E: 684KJ, Zsír: 8g, Tel. zsír.: g, Feh.: 5g, CH: 30g, Só: 0,4g, Ca: 13mg, Cuk.: 7g	Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Zöldáru paprika, löncs felvágott⁶, margarin E: 276kcal, E: 1 154KJ, Zsír: 13g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 7g, CH: 29g, Só: 1,2g, Ca: 23mg, Cuk.: 0g	Körözött⁷, Lilahagyma, korpás kenyér¹ E: 201kcal, E: 850KJ, Zsír: 3g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 9g, CH: 33g, Só: 0,7g, Ca: 33mg, Cuk.: 3g	Zsemle¹, Olasz felvágott⁶, sárgarépa friss tiszt., margarin E: 333kcal, E: 1 390KJ, Zsír: 24g, Tel. zsír.: 8g, Feh.: 12g, CH: 30g, Só: 1,0g, Ca: 21mg, Cuk.: 8g	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 gaborta 2. Rakfelek és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójaabap 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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

Jó Etvágyat Kívánunk!

Dietás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a dietás étlapról és allergénekéről érdeklődjön a konyhai személyzetnél, vagy a 06 70 489 95 19-es számon! A szükség szerinti étlap változásáért előre is érkezősüket kérjük, megértesüket köszönjük! Tapanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia)kcal/adag), SZH(szénhidr.)g/adag), ZSÍR(zsír)g/adag), FEH(fehérje)g/adag)