

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Mindszenty Iskola A		2026. október 1 - 2026. október 30	
2026.10.05 Hétfő	2026.10.06 Kedd	2026.10.07 Szerda	2026.10.08 Csütörtök	2026.10.09 Péntek	
Tea- málnás, Teljes őrlésű kenyér ¹ , csemege szalámi, margarin E: 324kcal, E: 1 353KJ, Zsír: 16g, Tel. zsír.: 5g, Feh.: 8g, CH: 34g, Só: 1,1g, Ca: 22mg, Cuk.: 6g	Kalács ^{1,3,7} , Kakaó ⁷ E: 250kcal, E: 1 048KJ, Zsír: 7g, Tel. zsír.: 0g, Feh.: 13g, CH: 35g, Só: 0,4g, Ca: 242mg, Cuk.: 5g	Zöldséges felvágott Tauris ⁶ , Tej ⁷ , Teljes őrlésű kenyér ¹ , Kigyo uborka, margarin E: 414kcal, E: 1 733KJ, Zsír: 19g, Tel. zsír.: 5g, Feh.: 16g, CH: 40g, Só: 1,9g, Ca: 274mg, Cuk.: 1g	Zsemle ¹ , Sajtkrém ⁷ , Tea - gyümölcsös E: 186kcal, E: 777KJ, Zsír: 5g, Tel.zsír.: g, Feh.: 7g, CH: 39g, Só: 0,5g, Ca: 91mg, Cuk.: 17g	Zöldáru póré hagyma, Párizsi ⁶ , Tea, Teljes őrlésű kenyér ¹ , margarin E: 294kcal, E: 1 228KJ, Zsír: 12g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 7g, CH: 35g, Só: 1,4g, Ca: 42mg, Cuk.: 7g	
Kertészleves eperlevél tésztával ⁹ , Gyümölcs, Fejtettbabfőzelék ^{1,7} , Csirke nuggets, Teljes őrlésű kenyér 2dkg ¹ E: 856kcal, E: 3 593KJ, Zsír: 32g, Tel. zsír.: 5g, Feh.: 37g, CH: 93g, Só: 5,6g, Ca: 87mg, Cuk.: 11g	Zöldbableves ¹ , Pásztortarhonya sertéskolbásszal ^{1,6,10} , Csemege uborka E: 409kcal, E: 1 711KJ, Zsír: 30g, Tel. zsír.: 5g, Feh.: 13g, CH: 25g, Só: 1,0g, Ca: 65mg, Cuk.: 2g	Tojásleves ^{1,3} , Gyümölcs, Rántott halrudak ^{1,4} , Párolt rizs, Tartármártás ^{3,7,10} E: 855kcal, E: 3 579KJ, Zsír: 52g, Tel. zsír.: 6g, Feh.: 20g, CH: 94g, Só: 2,3g, Ca: 43mg, Cuk.: 9g	Csirkeragu leves ^{1,7,9} , Morzsás nudli lekvárral ¹ , Teljes őrlésű kenyér 2dkg ¹ E: 925kcal, E: 3 888KJ, Zsír: 15g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 32g, CH: 163g, Só: 2,6g, Ca: 81mg, Cuk.: 36g	Meggyleves ^{1,7} , Pulykapörkölt ¹ , Bulgur ¹ E: 558kcal, E: 2 337KJ, Zsír: 20g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 25g, CH: 72g, Só: 0,7g, Ca: 63mg, Cuk.: 19g	
Teljes kiőrlésű zsemle ¹ , Magyaros vajkrém ⁷ , paradicsom E: 200kcal, E: 833KJ, Zsír: 8g, Tel.zsír.: g, Feh.: 4g, CH: 27g, Só: 0,3g, Ca: 1mg, Cuk.: 0g	búza kenyér ^{1,6} , margarin, Allergén mentes bécsi felvágott, sárgarépa friss tiszt. E: 257kcal, E: 458KJ, Zsír: 10g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 10g, CH: 30g, Só: 0,6g, Ca: 7mg, Cuk.: 1g	Zsemle ¹ , Padlizsánkrém ^{7,10} E: 100kcal, E: 419KJ, Zsír: 1g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 5g, CH: 30g, Só: 0,6g, Ca: 26mg, Cuk.: 8g	Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához ¹ , Zöldpaprika, Flora margarin, csirkemell sonka ⁶ E: 214kcal, E: 894KJ, Zsír: 5g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 9g, CH: 30g, Só: 1,0g, Ca: 23mg, Cuk.: 0g	Túrós táská ^{1,3,7} E: 167kcal, E: 699KJ, Zsír: 3g, Tel.zsír.: g, Feh.: 6g, CH: 28g, Só: 0,4g, Ca: 40mg, Cuk.: 8g	

Allergének:
1. Glutént tartalmazó 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. Szójaabab 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 Étvágyat Kívánunk!

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(energiaEkcal/adag), SZH(szénhidr:g/adag), ZSIR(zsirtartalom:g/adag), FEH(fehérjetartalom:g/adag)