

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt.		Tejmentes		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	
Flora margarin, Tea-erdei gyümölcs, Teljes őrlésű kenyér¹, csemege szalámi E: 287kcal, E: 1 200KJ, Zsír: 12g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 8g, CH: 35g, Só: 1,1g, Ca: 23mg, Cuk.: 0g	Zsemle¹, Allergén mentes felvágott, margarin E: 190kcal, E: 795KJ, Zsír: 10g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 29g, Só: 0,5g, Ca: 11mg, Cuk.: 7g	Zöldséges felvágott Tauris⁶, Flora margarin, Tea - citromos, Teljes őrlésű kenyér¹, Kigyó uborka E: 278kcal, E: 1 162KJ, Zsír: 11g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 9g, CH: 34g, Só: 1,7g, Ca: 32mg, Cuk.: 5g	Zsemle¹, Tea - gyümölcsös, margarin, Allergén mentes felvágott E: 228kcal, E: 953KJ, Zsír: 10g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 38g, Só: 0,5g, Ca: 11mg, Cuk.: 16g	Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához¹, Zöldáru póréhagyma, Párizsi⁶, Tea, margarin E: 294kcal, E: 1 228KJ, Zsír: 12g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 7g, CH: 35g, Só: 1,4g, Ca: 42mg, Cuk.: 7g	
Kertészleves eperlevél tésztával⁹, Gyümölcs, Csirkepörkölt, Szárazbabfőzelék TM, GM E: 603kcal, E: 2 528KJ, Zsír: 22g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 34g, CH: 64g, Só: 3,9g, Ca: 155mg, Cuk.: 11g	Zöldbableves (zöldséges)¹, Tarhonyáshús¹ E: 584kcal, E: 2 458KJ, Zsír: 24g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 27g, CH: 63g, Só: 2,4g, Ca: 75mg, Cuk.: 4g	Köménymaglesves, Gyümölcs, Natúr halfilé⁴, Párolt rizs E: 557kcal, E: 2 330KJ, Zsír: 28g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 19g, CH: 74g, Só: 1,8g, Ca: 31mg, Cuk.: 7g	Csirkebecsinált leves⁹, Burgonyás tészta GM E: 291kcal, E: 1 216KJ, Zsír: 13g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 14g, CH: 28g, Só: 0,6g, Ca: 77mg, Cuk.: 2g	Meggyleves GM, TM, Pulykapörkölt feltét DIÉTÁS, GM, Petrezselymes burgonya E: 473kcal, E: 1 978KJ, Zsír: 23g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 16g, CH: 49g, Só: 98,7g, Ca: 57mg, Cuk.: 11g	
Zsemle¹, Allergén mentes felvágott, margarin, paradicsom E: 193kcal, E: 809KJ, Zsír: 10g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 29g, Só: 0,5g, Ca: 12mg, Cuk.: 7g	Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához¹, margarin, Allergén mentes bécsi felvágott, sárgarépa friss tisz. E: 257kcal, E: 1 077KJ, Zsír: 10g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 29g, Só: 1,1g, Ca: 26mg, Cuk.: 1g	Zsemle¹, Padlizsánkrém DIÉTÁS, TEJMENTES E: 131kcal, E: 550KJ, Zsír: 4g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 5g, CH: 30g, Só: 0,6g, Ca: 26mg, Cuk.: 8g	Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához¹, Zöldpaprika, Flora margarin, csirkemell sonka⁶ E: 214kcal, E: 894KJ, Zsír: 5g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 9g, CH: 30g, Só: 1,0g, Ca: 23mg, Cuk.: 0g	Zsemle¹, Allergén mentes felvágott, margarin E: 190kcal, E: 795KJ, Zsír: 10g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 29g, Só: 0,5g, Ca: 11mg, Cuk.: 7g	

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. Szójabab 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!

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 elnézésüket kérjük, megértésüket köszönjük! Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energiaEkcal/adag), SZH(szénhidr:g/adag), ZSIR(zsirtartalom:g/adag), FEH(fehérjetartalom:g/adag)