

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Mindszenty Iskola A		2026. október 1 - 2026. október 30	
2026.10.12 Hétfő	2026.10.13 Kedd	2026.10.14 Szerda	2026.10.15 Csütörtök	2026.10.16 Péntek	
Kenőmájas^{6,7}, Tea - citromos, Teljes őrlésű kenyér¹ E: 205kcal, E: 857KJ, Zsír: 3g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 8g, CH: 34g, Só: 1,4g, Ca: 23mg, Cuk.: 4g	Kifli¹, Karamellás tej⁷ E: 324kcal, E: 1 357KJ, Zsír: 4g, Tel.zsír.: g, Feh.: 11g, CH: 59g, Só: 0,2g, Ca: 254mg, Cuk.: 25g	Zsemle¹, Zala felvágott⁶, Flora margarin, Tea, sárgarépa friss tisz. E: 203kcal, E: 848KJ, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 8g, CH: 36g, Só: 0,7g, Ca: 22mg, Cuk.: 14g	Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához¹, Olasz felvágott⁶, Tej⁷, margarin E: 488kcal, E: 2 042KJ, Zsír: 27g, Tel.zsír.: 8g, Feh.: 18g, CH: 39g, Só: 1,5g, Ca: 263mg, Cuk.: 0g	Zöldáru paprika, Fokhagymás felvágott⁷, Flora margarin, Tea-erdei gyümölcs, Teljes őrlésű kenyér¹ E: 434kcal, E: 912KJ, Zsír: 23g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 10g, CH: 38g, Só: 0,9g, Ca: 22mg, Cuk.: 0g	
Sertésragu leves^{1,9}, Gyümölcs, Tejbegríz kakaó szórat^{1,7}, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹ E: 669kcal, E: 2 802KJ, Zsír: 28g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 26g, CH: 72g, Só: 1,9g, Ca: 452mg, Cuk.: 21g	Magyaros burgonyaleves^{1,9}, Vadas csirke durum tésztával^{1,7,10} E: 1 094kcal, E: 4 617KJ, Zsír: 23g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 50g, CH: 169g, Só: 3,4g, Ca: 90mg, Cuk.: 7g	BrokkolikréMLEVES^{1,7}, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Gyümölcs, Rántott csirke^{1,3}, zöldséges bulgur¹ E: 1 144kcal, E: 3 799KJ, Zsír: 59g, Tel.zsír.: 12g, Feh.: 43g, CH: 125g, Só: 5,0g, Ca: 469mg, Cuk.: 24g	MájgombócLEVES^{1,3}, Lencsefőzelék^{1,7,10}, Sült baromfi virsli⁶, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹ E: 842kcal, E: 3 522KJ, Zsír: 45g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 34g, CH: 73g, Só: 2,9g, Ca: 130mg, Cuk.: 14g	Vegyes gyümölcsLEVES^{1,7}, Milánói spagetti^{1,3,6,7}, Sajt szórat⁷ E: 764kcal, E: 3 215KJ, Zsír: 25g, Tel.zsír.: 10g, Feh.: 39g, CH: 94g, Só: 3,8g, Ca: 495mg, Cuk.: 27g	
Zsemle¹, Kigyó uborka, Snidlinges vajkrém⁷ E: 7 728kcal, E: 31 849KJ, Zsír: 780g, Tel.zsír.: g, Feh.: 47g, CH: 141g, Só: 0,4g, Ca: 13mg, Cuk.: 7g	lőncs felvágott⁶, Teljes őrlésű kenyér¹, margarin, paradicsom E: 276kcal, E: 1 156KJ, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 7g, CH: 29g, Só: 1,2g, Ca: 23mg, Cuk.: 0g	Lekvár sárgabarack, Teljes őrlésű kenyér¹, margarin E: 273kcal, E: 1 142KJ, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 4g, CH: 41g, Só: 0,9g, Ca: 23mg, Cuk.: 13g	Zsemle¹, Lilahagyma, Körözött⁷ E: 138kcal, E: 580KJ, Zsír: 3g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 9g, CH: 31g, Só: 0,5g, Ca: 43mg, Cuk.: 10g	Fahéjas csiga^{1,7} E: 691kcal, E: 2 892KJ, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 20g, CH: 127g, Só: 0,1g, Ca: 66mg, Cuk.: 22g	

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. Szezám 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)