

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt.		Tejmentes		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	
Tea, Teljes őrlésű kenyér ¹ , kenőmájás E: 244kcal, E: 1 019KJ, Zsír: 7g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 7g, CH: 35g, Só: 1,4g, Ca: 22mg, Cuk.: 6g	Zsemle ¹ , Flora margarin, Tea - gyümölcsös, Allergén mentes felvágott E: 192kcal, E: 803KJ, Zsír: 6g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 9g, CH: 38g, Só: 0,5g, Ca: 12mg, Cuk.: 16g	Zsemle ¹ , Zala felvágott ⁶ , Flora margarin, Tea-erdei gyümölcs, sárgarépa friss tiszt. E: 202kcal, E: 847KJ, Zsír: 8g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 8g, CH: 36g, Só: 0,7g, Ca: 22mg, Cuk.: 8g	Olasz felvágott ⁶ , Flora margarin, Tea, Teljes őrlésű kenyér ¹ E: 343kcal, E: 1 435KJ, Zsír: 17g, Tel. zsír.: 6g, Feh.: 10g, CH: 34g, Só: 1,4g, Ca: 23mg, Cuk.: 6g	Zöldáru paprika, Tea - gyümölcsös, Teljes őrlésű kenyér ¹ , Allergén mentes felvágott E: 220kcal, E: 919KJ, Zsír: 2g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 9g, CH: 38g, Só: 1,0g, Ca: 21mg, Cuk.: 10g	
Csirkeragu leves tej,tojás mentes ⁹ , Tejberizs fahéj szórattal TEJMENTES E: 601kcal, E: 2 518KJ, Zsír: 11g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 20g, CH: 102g, Só: 2,1g, Ca: 621mg, Cuk.: 5g	Magyaros burgonyaleves ^{1,9} , Vadas csirke GM ¹⁰ , Tészta köret E: 584kcal, E: 2 446KJ, Zsír: 19g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 21g, CH: 78g, Só: 0,6g, Ca: 76mg, Cuk.: 7g	Brokkolikrémleves, Natúr csirkemell diétás, Zöldséges párolt rizs E: 449kcal, E: 1 884KJ, Zsír: 19g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 27g, CH: 40g, Só: 1,9g, Ca: 83mg, Cuk.: 3g	Zöldségleves ¹ , Lencsefőzelék tejmentes ^{1,10} , Sült baromfi virsl ⁶ E: 668kcal, E: 2 794KJ, Zsír: 26g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 32g, CH: 76g, Só: 1,0g, Ca: 116mg, Cuk.: 8g	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Bolognai spagetti ^{1,3} E: 686kcal, E: 2 885KJ, Zsír: 30g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 22g, CH: 80g, Só: 0,6g, Ca: 327mg, Cuk.: 1g	
Zsemle ¹ , Flora margarin, Kigyo uborka, Allergén mentes felvágott E: 156kcal, E: 652KJ, Zsír: 6g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 9g, CH: 29g, Só: 0,5g, Ca: 13mg, Cuk.: 7g	Flora margarin, Teljes őrlésű kenyér ¹ , Kigyo uborka, Allergén mentes felvágott E: 217kcal, E: 910KJ, Zsír: 6g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 9g, CH: 28g, Só: 1,0g, Ca: 22mg, Cuk.: 0g	Lekvár sárgabarack, Flora margarin, Teljes őrlésű kenyér ¹ E: 237kcal, E: 992KJ, Zsír: 5g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 4g, CH: 41g, Só: 0,9g, Ca: 24mg, Cuk.: 13g	Lilahagyma, Teljes őrlésű kenyér ¹ , Allergén mentes felvágott E: 185kcal, E: 773KJ, Zsír: 2g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 9g, CH: 29g, Só: 1,0g, Ca: 24mg, Cuk.: 1g	Flora margarin, Teljes őrlésű kenyér ¹ , Allergén mentes felvágott E: 215kcal, E: 902KJ, Zsír: 6g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 8g, CH: 28g, Só: 1,0g, Ca: 20mg, Cuk.: 0g	