

ÉTLAP

| Gastro-Tom Bt                                                                                                                                                                                             |  | Mindszenty Iskola B                                                                                                                                                                                                                                          |  | 2026. október 1 - 2026. október 30                                                                                                                                                                                    |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2026.10.19<br>Hétfő                                                                                                                                                                                       |  | 2026.10.20<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                           |  | 2026.10.21<br>Szerda                                                                                                                                                                                                  |  |
| Szalámi paprikás, Tea - gyümölcsös, Teljes őrlésű kenyér <sup>1</sup> , margarin<br><br>E: 309kcal, E: 1 290KJ, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 6g, CH: 39g, Só: 1,3g, Ca: 23mg, Cuk.: 10g                |  | Briós <sup>1,3,7</sup> , Kakaó <sup>7</sup><br><br>E: 300kcal, E: 1 257KJ, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 12g, CH: 45g, Só: 0,2g, Ca: 249mg, Cuk.: 9g                                                                                                        |  | Tea - citromos, korpás kenyér <sup>1</sup> , Kigyó uborka, Allergén mentes bécsi felvágott, margarin<br><br>E: 272kcal, E: 1 147KJ, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 35g, Só: 0,8g, Ca: 3mg, Cuk.: 5g          |  |
| Tarhonyaleves <sup>1</sup> , Gyümölcs, Gombás sertés ragu <sup>1</sup> , Petrezselymes burgonya<br><br>E: 779kcal, E: 3 262KJ, Zsír: 51g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 25g, CH: 63g, Só: 3,4g, Ca: 71mg, Cuk.: 8g |  | Húsleves gazdagon <sup>1,3</sup> , Zöldbabfőzelék <sup>1,7</sup> , Fasírt feltét (sertés) <sup>1,3</sup> , Teljes őrlésű kenyér 2dkg <sup>1</sup><br><br>E: 741kcal, E: 2 790KJ, Zsír: 48g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 33g, CH: 51g, Só: 1,4g, Ca: 119mg, Cuk.: 8g |  | Paradicsomleves <sup>1,9</sup> , Gyümölcs, Vasi borda <sup>1</sup> , Hagymás tört burgonya, Céklasaláta<br><br>E: 1 097kcal, E: 4 594KJ, Zsír: 57g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 44g, CH: 98g, Só: 4,6g, Ca: 106mg, Cuk.: 39g |  |
| korpás zsemle <sup>1</sup> , paradicsom, Snidlinges vajkrém <sup>7</sup><br><br>E: 206kcal, E: 857KJ, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 6g, CH: 26g, Só: 0,5g, Ca: 14mg, Cuk.: 1g                            |  | Tavaszi felvágott <sup>6</sup> , Retek, Teljes őrlésű kenyér <sup>1</sup> , margarin<br><br>E: 315kcal, E: 1 315KJ, Zsír: 16g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 10g, CH: 30g, Só: 1,8g, Ca: 32mg, Cuk.: 1g                                                               |  | Zsemle <sup>1</sup> , kockasajt <sup>7</sup><br><br>E: 151kcal, E: 630KJ, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 8g, CH: 29g, Só: 0,9g, Ca: 101mg, Cuk.: 7g                                                                   |  |
|                                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                                              |  | 2026.10.22<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                               |  |
|                                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                                              |  | Párizsi <sup>6</sup> , póréhagyma, Tej <sup>7</sup> , Teljes őrlésű kenyér <sup>1</sup> , margarin<br><br>E: 373kcal, E: 1 562KJ, Zsír: 15g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 14g, CH: 39g, Só: 1,4g, Ca: 290mg, Cuk.: 2g         |  |
|                                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                                              |  | Magyaros karfiolleves <sup>1</sup> , Mézes-mustáros csirkeragu <sup>1,7,10</sup> , Spagetti <sup>1</sup><br><br>E: 620kcal, E: 2 614KJ, Zsír: 19g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 27g, CH: 83g, Só: 4,5g, Ca: 41mg, Cuk.: 4g    |  |
|                                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                                              |  | Almás rúd <sup>1,3,7</sup><br><br>E: 398kcal, E: 1 668KJ, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 10g, CH: 72g, Só: 0,4g, Ca: 50mg, Cuk.: 21g                                                                                  |  |