

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt.		Tejmentes		2026. október 1 - 2026. október 30	
2026.10.19 Hétfő		2026.10.20 Kedd		2026.10.21 Szerda	
Szalámi paprikás, Tea, Teljes őrlésű kenyér ¹ , margarin E: 291kcal, E: 1 217KJ, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 6g, CH: 34g, Só: 1,3g, Ca: 23mg, Cuk.: 6g		Zsemle ¹ , Flora margarin, Tea, Allergén mentes felvágott E: 178kcal, E: 747KJ, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 9g, CH: 35g, Só: 0,5g, Ca: 11mg, Cuk.: 13g		Zöldáru paprika, Tea - citromos, Teljes őrlésű kenyér ¹ , Allergén mentes bécsi felvágott, margarin E: 272kcal, E: 1 139KJ, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 33g, Só: 1,0g, Ca: 21mg, Cuk.: 5g	
Tarhonyaleves ¹ , Gyümölcs, Zöldbabfőzelék GM, TM, Csirkepörkölt, Teljes őrlésű kenyér 2dkg ¹ E: 550kcal, E: 2 305KJ, Zsír: 28g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 24g, CH: 50g, Só: 1,7g, Ca: 97mg, Cuk.: 9g		Húsleves tészta nélkül ⁸ , Grízes tészta lekvárral ¹ E: 794kcal, E: 3 333KJ, Zsír: 36g, Tel.zsír.: 8g, Feh.: 24g, CH: 91g, Só: 2,4g, Ca: 42mg, Cuk.: 20g		Vegyes gyümölcsleves (meggy- alma) ¹ , Gyümölcs, Borsos tokány, Petrezselymes burgonya, csalamádé édesítőszerrel E: 603kcal, E: 2 526KJ, Zsír: 26g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 23g, CH: 67g, Só: 3,0g, Ca: 98mg, Cuk.: 21g	
korpás zsemle ¹ , Zöldségkrém, paradicsom E: 213kcal, E: 890KJ, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 6g, CH: 27g, Só: 0,7g, Ca: 21mg, Cuk.: 1g		Soproni felvágott, Retek, Teljes őrlésű kenyér ¹ , margarin E: 223kcal, E: 932KJ, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 4g, CH: 29g, Só: 0,9g, Ca: 19mg, Cuk.: 0g		Zsemle ¹ , Flora margarin, Allergén mentes felvágott E: 154kcal, E: 645KJ, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 9g, CH: 29g, Só: 0,5g, Ca: 11mg, Cuk.: 7g	
				2026.10.22 Csütörtök	
				Zsemle ¹ , póréhagyma, Tea, margarin, Allergén mentes bécsi felvágott E: 226kcal, E: 945KJ, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 35g, Só: 0,5g, Ca: 37mg, Cuk.: 15g	
				Karfiollevés DIÉTÁS, GM, TM, Pincepörkölt pulykából, Csemege uborka E: 549kcal, E: 2 297KJ, Zsír: 24g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 39g, CH: 42g, Só: 4,5g, Ca: 113mg, Cuk.: 5g	
				Teljes őrlésű kenyér ¹ , kenőmájás E: 219kcal, E: 917KJ, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 7g, CH: 29g, Só: 1,4g, Ca: 22mg, Cuk.: g	

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!

Dietetikus 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(energia/kcal/adag), SZH(szénhidr./g/adag), ZSÍR(zsír/tartalom:g/adag), FEH(fehérje/tartalom:g/adag)

MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu