

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Mindszenty Iskola A		2026. november 1 - 2026. december 4	
2026.11.02 Hétfő	2026.11.03 Kedd	2026.11.04 Szerda	2026.11.05 Csütörtök	2026.11.06 Péntek	
Tea - citromos, búza kenyér ^{1,6} , csemege szalámi, margarin E: 316kcal, E: 703KJ, Zsír: 16g, Tel. zsír.: 5g, Feh.: 10g, CH: 33g, Só: 0,6g, Ca: 3mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 4g	Kalács ^{1,3,7} , Kakaó ⁷ E: 250kcal, E: 1 048KJ, Zsír: 7g, Tel. zsír.: 0g, Feh.: 13g, CH: 35g, Só: 0,4g, Ca: 242mg, Ca (tej): 240mg, Cuk.: 5g	korpás zsemle ¹ , Zöldséges felvágott Tauris ⁶ , Tej ⁷ , sárgarépa friss tiszt., margarin E: 396kcal, E: 1 660KJ, Zsír: 19g, Tel. zsír.: 5g, Feh.: 17g, CH: 38g, Só: 1,5g, Ca: 272mg, Ca (tej): 240mg, Cuk.: 2g	Kifli ¹ , Sajtkrém ⁷ , Tea - gyümölcsös E: 222kcal, E: 932KJ, Zsír: 6g, Tel. zsír.: g, Feh.: 6g, CH: 34g, Só: 0,3g, Ca: 95mg, Ca (tej): 80mg, Cuk.: 10g	Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához ¹ , Zöldáru póréhagyma, Párizsi ⁶ , Tea, margarin E: 294kcal, E: 1 228KJ, Zsír: 12g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 7g, CH: 35g, Só: 1,4g, Ca: 42mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 7g	
Húsgaluskaleves ^{1,3} , Alma, Burgonyafőzelék ^{1,7} , Belszínesroló marhából ^{1,3,6,7} , Búza kenyér ebédhez ^{1,6} E: 755kcal, E: 2 543KJ, Zsír: 28g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 27g, CH: 94g, Só: 2,8g, Ca: 62mg, Ca (tej): 15mg, Cuk.: 12g	Tárkonyos zöldség raguleves ^{1,3,7} , Tarhonyáshús ¹ , csalamádé E: 793kcal, E: 3 336KJ, Zsír: 28g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 47g, CH: 85g, Só: 1,3g, Ca: 86mg, Ca (tej): 20mg, Cuk.: 11g	Tojásleves ^{1,3} , Gyümölcs, Csikóstokány ^{1,7} , Bulgur ¹ E: 770kcal, E: 3 225KJ, Zsír: 43g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 27g, CH: 73g, Só: 4,2g, Ca: 82mg, Ca (tej): 28mg, Cuk.: 10g	Meggyleves ^{1,7} , Rántott jércemell ^{1,3} , Mexikói rizs E: 349kcal, E: 1 460KJ, Zsír: 11g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 17g, CH: 43g, Só: 0,7g, Ca: 41mg, Ca (tej): 15mg, Cuk.: 17g	Babgulyás sertés combból ^{1,9} , Csokiöntet ^{1,7} , Piskóta kocka ^{1,3} , Teljes őrlésű kenyér 2dkg ¹ E: 655kcal, E: 2 742KJ, Zsír: 18g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 26g, CH: 97g, Só: 2,6g, Ca: 194mg, Ca (tej): 96mg, Cuk.: 31g	
Zsemle ¹ , Magyaros vajkrém ⁷ , Zöldáru paprika E: 165kcal, E: 688KJ, Zsír: 8g, Tel. zsír.: g, Feh.: 5g, CH: 30g, Só: 0,4g, Ca: 12mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 7g	Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához ¹ , Kigó uborka, margarin, Allergén mentes bécsi felvágott E: 253kcal, E: 1 059KJ, Zsír: 10g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 29g, Só: 1,0g, Ca: 21mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 0g	Padlizsánkrém ^{7,10} , Teljes őrlésű kenyér ¹ E: 162kcal, E: 676KJ, Zsír: 1g, Tel. zsír.: 0g, Feh.: 5g, CH: 30g, Só: 1,1g, Ca: 35mg, Ca (tej): 12mg, Cuk.: 2g	Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához ¹ , Lilahagyma, Flora margarin, csirkemell sonka ⁶ E: 217kcal, E: 906KJ, Zsír: 5g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 9g, CH: 31g, Só: 1,0g, Ca: 28mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 1g	Pizzás csiga ^{1,7} E: 221kcal, E: 926KJ, Zsír: 12g, Tel. zsír.: g, Feh.: 5g, CH: 23g, Só: 0,6g, Ca: mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 2g	

Jó Étvágyat Kívánunk!