

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt.		Tejmentes		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	Zsemle ¹ , Tea, margarin, Allergén mentes felvágott E: 214kcal, E: 897KJ, Zsír: 10g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 35g, Só: 0,5g, Ca: 11mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 13g	korpás zsemle ¹ , Zöldséges felvágott Tauris ⁶ , Tea, sárgarépa friss tiszt., margarin E: 303kcal, E: 1 265KJ, Zsír: 15g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 10g, CH: 33g, Só: 1,3g, Ca: 30mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 8g	Zsemle ¹ , Tea - gyümölcsös, margarin, Allergén mentes felvágott E: 228kcal, E: 953KJ, Zsír: 10g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 38g, Só: 0,5g, Ca: 11mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 16g	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	
Pulykaraguleves, Alma, Burgonyafőzelék DIÉTÁS, GM, TM, Csirkepörkölt, Búza kenyér ebédhez ^{1,6} E: 674kcal, E: 2 510KJ, Zsír: 32g, Tel. zsír.: 5g, Feh.: 35g, CH: 59g, Só: 4,6g, Ca: 81mg, Ca (tej): 20mg, Cuk.: 12g	Zöldségleves tészta nélkül, Tarhonyáshús ¹ , csalamádé E: 522kcal, E: 2 196KJ, Zsír: 18g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 25g, CH: 61g, Só: 2,9g, Ca: 52mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 9g	Köménymaglevés, Gyümölcs, Csikóstokány, Tészta köret (durum szarvacská) ¹ E: 703kcal, E: 2 957KJ, Zsír: 38g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 23g, CH: 67g, Só: 1,8g, Ca: 27mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 7g	Meggyleves GM, TM, Rostonsült csirkemell, Karottás rizs E: 476kcal, E: 1 997KJ, Zsír: 12g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 30g, CH: 58g, Só: 101,1g, Ca: 55mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 13g	Babgulyás sertés combból ^{1,9} , Grízes tészta lekvárral ¹ , Teljes őrlésű kenyér 2dkg ¹ E: 913kcal, E: 3 835KJ, Zsír: 33g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 29g, CH: 123g, Só: 2,6g, Ca: 74mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 16g	
Zsemle ¹ , Zöldáru paprika, Zöldségkrém E: 173kcal, E: 723KJ, Zsír: 9g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 5g, CH: 31g, Só: 0,5g, Ca: 19mg, 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 DIÉTÁS, TEJMENTES, Teljes őrlésű kenyér ¹ E: 193kcal, E: 807KJ, Zsír: 5g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 5g, CH: 30g, Só: 1,1g, Ca: 35mg, Ca (tej): 13mg, Cuk.: 1g	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	Tönkölyös péksütemény E: 68kcal, E: 285KJ, Zsír: 3g, Tel. zsír.: g, Feh.: 3g, CH: 8g, Só: 0,0g, Ca: mg, Ca (tej): mg, 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. Szójaab 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!

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás 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)

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