

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Mindszenty Iskola A		2026. november 1 - 2026. december 4	
2026.11.09 Hétfő	2026.11.10 Kedd	2026.11.11 Szerda	2026.11.12 Csütörtök	2026.11.13 Péntek	
Zsemle¹, Kenőmájas^{6,7}, Tea - citromos E: 143kcal, E: 600KJ, Zsír: 3g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 8g, CH: 34g, Só: 0,9g, Ca: 14mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 11g	Molnárka^{1,3,7}, Karamellás tej⁷ E: 204kcal, E: 855KJ, Zsír: 3g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 7g, CH: 36g, Só: 0,0g, Ca: 240mg, Ca (tej): 240mg, Cuk.: 25g	Zsemle¹, Zala felvágott⁶, Flora margarin, Tea, sárgarépa friss tisz. E: 203kcal, E: 848KJ, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 8g, CH: 36g, Só: 0,7g, Ca: 22mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 14g	Teljes kiőrlésű zsemle¹, Olasz felvágott⁶, Tej⁷, margarin E: 462kcal, E: 1 933KJ, Zsír: 27g, Tel.zsír.: 8g, Feh.: 17g, CH: 36g, Só: 0,8g, Ca: 244mg, Ca (tej): 240mg, Cuk.: 0g	póréhagyma, Zala felvágott⁶, Flora margarin, Tea - gyümölcsös, Teljes őrlésű kenyér¹ E: 287kcal, E: 1 201KJ, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 8g, CH: 39g, Só: 1,2g, Ca: 51mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 12g	
Tarhonyaleves¹, Gyümölcs, Paradicsomos káposzta¹, Csirke nuggets, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹ E: 774kcal, E: 3 238KJ, Zsír: 35g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 23g, CH: 92g, Só: 3,6g, Ca: 81mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 37g	Vajgaluskaleves^{1,3}, Füstölt sajtos csirkeragu^{1,7}, Párolt rizs E: 745kcal, E: 2 718KJ, Zsír: 35g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 41g, CH: 83g, Só: 2,4g, Ca: 47mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 3g	Húsleves gazdagon^{1,3}, Gyümölcs, Szilvágombóc^{1,3} E: 741kcal, E: 2 790KJ, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 28g, CH: 135g, Só: 2,2g, Ca: 99mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 40g	Zöldborsóleves¹, Bolognai spagetti^{1,3}, Sajt szórat⁷ E: 788kcal, E: 3 316KJ, Zsír: 40g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 34g, CH: 72g, Só: 0,8g, Ca: 195mg, Ca (tej): 160mg, Cuk.: 1g	Lencseleves zöldséges^{1,7,10}, Natúr csirkemell¹, Főtt burgonya fél adag, Meggymártás^{1,7} E: 945kcal, E: 3 921KJ, Zsír: 33g, Tel.zsír.: 9g, Feh.: 48g, CH: 107g, Só: 5,1g, Ca: 465mg, Ca (tej): 358mg, Cuk.: 48g	
Teljes őrlésű kenyér¹, Kigyó uborka, Snidlinges vajkrém⁷ E: 7 790kcal, E: 32 107KJ, Zsír: 781g, Tel.zsír.: g, Feh.: 46g, CH: 140g, Só: 0,9g, Ca: 21mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 0g	lőncs felvágott⁶, Teljes őrlésű kenyér¹, margarin, paradicsom E: 276kcal, E: 1 156KJ, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 7g, CH: 29g, Só: 1,2g, Ca: 23mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 0g	Házi baromfi húsos pástétom^{6,10}, korpás kenyér¹ E: 223kcal, E: 939KJ, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 7g, CH: 32g, Só: 0,8g, Ca: 3mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 0g	Körözött⁷, Zöldáru paprika, búza kenyér^{1,6} E: 197kcal, E: 205KJ, Zsír: 3g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 10g, CH: 31g, Só: 0,5g, Ca: 30mg, Ca (tej): 26mg, Cuk.: 2g	Sajtos pogácsa^{1,3,7} E: 5kcal, E: 19KJ, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 0g, Só: g, Ca: mg, Ca (tej): mg, Cuk.: g	

Jó Étvágyat Kívánunk!

Dietetikus étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a dietás étlapról és allergénekéről 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), ZSIR(zsirtartalom/g/adag), FEH(fehérjeteralom/g/adag)