

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt.		Tejmentes		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, Tea - citromos, kenőmájas E: 176kcal, E: 735KJ, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 8g, CH: 33g, Só: 0,9g, Ca: 14mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 11g	Zsemle¹, Tea - citromos, Allergén mentes felvágott, margarin E: 208kcal, E: 869KJ, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 33g, Só: 0,5g, Ca: 11mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 11g	Zsemle¹, Zala felvágott⁶, Flora margarin, Tea, sárgarépa friss tiszt. 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, Tea, margarin E: 353kcal, E: 1 475KJ, Zsír: 21g, Tel.zsír.: 7g, Feh.: 9g, CH: 31g, Só: 0,7g, Ca: 3mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 6g	póréhagyma, Zala felvágott⁶, Flora margarin, Tea - gyümölcsös, Teljes őrlésű kenyér¹ E: 283kcal, E: 1 184KJ, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 8g, CH: 38g, Só: 1,2g, Ca: 51mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 11g	
Tarhonyaleves¹, Gyümölcs, Paradicsomos káposzta¹, Natúr csirkemell, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹ E: 581kcal, E: 2 431KJ, Zsír: 23g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 28g, CH: 66g, Só: 1,8g, Ca: 71mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 31g	Zöldség erőleves⁹, Pulyka aprópecsenye, Párolt rizs E: 547kcal, E: 2 292KJ, Zsír: 26g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 22g, CH: 73g, Só: 2,2g, Ca: 58mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 7g	Húsleves tészta nélkül⁸, Gyümölcs, Gránátos kocka TOJÁSMENTES¹ E: 414kcal, E: 1 731KJ, Zsír: 25g, Tel.zsír.: 7g, Feh.: 15g, CH: 30g, Só: 2,3g, Ca: 66mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 15g	Zöldborsóleves¹, Bolognai spagetti^{1,3} E: 626kcal, E: 2 637KJ, Zsír: 30g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 25g, CH: 64g, Só: 0,4g, Ca: 32mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 1g	Lencseleves zöldséges¹⁰, Natúr csirkemell¹, Főtt burgonya fél adag, Meggymártás GM E: 609kcal, E: 2 523KJ, Zsír: 16g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 33g, CH: 80g, Só: 3,2g, Ca: 85mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 28g	
Teljes őrlésű kenyér¹, Kigyo uborka, Allergén mentes felvágott, margarin E: 253kcal, E: 1 059KJ, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 29g, Só: 1,0g, Ca: 21mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 0g	löncs 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 baromfihúsos 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	Zöldáru paprika, búza kenyér^{1,6}, Allergén mentes felvágott, margarin E: 254kcal, E: 445KJ, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 10g, CH: 29g, Só: 0,6g, Ca: 2mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 0g	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. Szójaabab 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(energia/kcal/adag), SZH(szénhidr./g/adag), ZSIR(zsirtartalom/g/adag), FEH(fehérjetartalom/g/adag)

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