

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Mindszenty Iskola A		2026. november 1 - 2026. december 4	
2026.11.16 Hétfő	2026.11.17 Kedd	2026.11.18 Szerda	2026.11.19 Csütörtök	2026.11.20 Péntek	
Szalámi paprikás, Tea - gyümölcsös, Teljes őrlésű kenyér¹, margarin E: 309kcal, E: 1 290KJ, Zsír: 13g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 6g, CH: 39g, Só: 1,3g, Ca: 23mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 10g	Briós^{1,3,7}, Kakaó⁷ E: 300kcal, E: 1 257KJ, Zsír: 7g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 12g, CH: 45g, Só: 0,2g, Ca: 249mg, Ca (tej): 240mg, Cuk.: 9g	korpás zsemle¹, Zöldáru paprika, Tea - citromos, Allergén mentes bécsi felvágott, margarin E: 250kcal, E: 1 047KJ, Zsír: 10g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 10g, CH: 29g, Só: 0,7g, Ca: 15mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 5g	Zsemle¹, Párizsi⁶, Tej⁷, margarin, sárgarépa friss tisz. E: 306kcal, E: 1 282KJ, Zsír: 15g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 14g, CH: 41g, Só: 0,9g, Ca: 262mg, Ca (tej): 240mg, Cuk.: 8g	Fokhagymás felvágott⁷, Lilahagyma, Tea, Teljes őrlésű kenyér¹, margarin E: 467kcal, E: 1 050KJ, Zsír: 27g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 10g, CH: 37g, Só: 0,9g, Ca: 24mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 7g	
Sertésragu leves^{1,9}, Gyümölcs, Tejbegríz kakaó szórat^{1,7}, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹ E: 669kcal, E: 2 802KJ, Zsír: 28g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 26g, CH: 72g, Só: 1,9g, Ca: 452mg, Ca (tej): 396mg, Cuk.: 21g	Zöldbableves¹, Sertéspörkölt, Tészta köret (durum szarvacska)¹, csalamádé édesítőszerrel E: 854kcal, E: 3 592KJ, Zsír: 45g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 29g, CH: 81g, Só: 2,4g, Ca: 61mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 9g	Májgombóclevés^{1,3}, Gyümölcs, Parajfőzelék^{1,7}, Csibefasírt¹, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹ E: 605kcal, E: 1 954KJ, Zsír: 31g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 25g, CH: 55g, Só: 1,6g, Ca: 262mg, Ca (tej): 72mg, Cuk.: 12g	Citromos almakrémleves^{1,7}, Sertés sült (karaj), Hagymás tört burgonya, Csemege uborka E: 718kcal, E: 3 006KJ, Zsír: 35g, Tel. zsír.: 6g, Feh.: 28g, CH: 69g, Só: 2,9g, Ca: 311mg, Ca (tej): 250mg, Cuk.: 25g	Sajtkrémleves^{1,7}, Debreceni csirke tokány^{1,7}, Bulgur¹ E: 534kcal, E: 2 232KJ, Zsír: 23g, Tel. zsír.: 7g, Feh.: 19g, CH: 64g, Só: 4,9g, Ca: 247mg, Ca (tej): 215mg, Cuk.: 2g	
korpás zsemle¹, Natúr vajkrém⁷, paradicsom E: 206kcal, E: 857KJ, Zsír: 9g, Tel. zsír.: 0g, Feh.: 6g, CH: 26g, Só: 0,5g, Ca: 14mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 1g	Soproni felvágott, Teljes őrlésű kenyér¹, Kigyo uborka, margarin E: 222kcal, E: 930KJ, Zsír: 9g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 4g, CH: 28g, Só: 0,9g, Ca: 21mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 0g	Teljes őrlésű kenyér¹, kockasajt⁷ E: 212kcal, E: 888KJ, Zsír: 7g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 7g, CH: 29g, Só: 1,4g, Ca: 109mg, Ca (tej): 90mg, Cuk.: 0g	Zöldfűszeres túrókrém⁷, Teljes őrlésű kenyér¹ E: 190kcal, E: 797KJ, Zsír: 4g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 8g, CH: 29g, Só: 0,9g, Ca: 45mg, Ca (tej): 24mg, Cuk.: 1g	Fahéjas csiga^{1,7} E: 691kcal, E: 2 892KJ, Zsír: 12g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 20g, CH: 127g, Só: 0,1g, Ca: 66mg, Ca (tej): 36mg, Cuk.: 22g	

Jó Étvágyat Kívánunk!