

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt.		Tejmentes		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: 305kcal, E: 1 273KJ, Zsír: 13g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 6g, CH: 38g, Só: 1,3g, Ca: 23mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 9g	Zsemle¹, Tea - gyümölcsös, Allergén mentes felvágott, margarin E: 228kcal, E: 953KJ, Zsír: 10g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 38g, Só: 0,5g, Ca: 11mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 16g	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, Tea, margarin, sárgarépa friss tisz. E: 231kcal, E: 964KJ, Zsír: 12g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 7g, CH: 36g, Só: 0,9g, Ca: 22mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 14g	Lilahagyma, Tea, Teljes őrlésű kenyér¹, margarin, Allergén mentes felvágott E: 282kcal, E: 1 179KJ, Zsír: 10g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 36g, Só: 1,0g, Ca: 24mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 7g	
Csirkeragu leves tej,tojás mentes⁹, Gyümölcs, TejberizS Diab, TM, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹ E: 330kcal, E: 1 383KJ, Zsír: 7g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 18g, CH: 45g, Só: 1,9g, Ca: 50mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 9g	Zöldbableves¹, Sertéspörkölt, Tészta köret (durum szarvacsk¹), csalamádé édesítőszerrel E: 682kcal, E: 2 869KJ, Zsír: 33g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 24g, CH: 70g, Só: 2,4g, Ca: 53mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 8g	Szárnyasragu leves¹, Gyümölcs, Parajfőzelék GLUTÉN- ÉS TEJMENTES, Sült bécsi virsli, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹ E: 670kcal, E: 2 801KJ, Zsír: 38g, Tel. zsír.: 6g, Feh.: 13g, CH: 67g, Só: 6,5g, Ca: 232mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 12g	Almaleves DIAB, GLUTÉN- ÉS TEJMENTES, Rostonsült csirkemell, Hagymás tört burgonya, Csemege uborka E: 454kcal, E: 1 900KJ, Zsír: 12g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 31g, CH: 55g, Só: 0,8g, Ca: 164mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 7g	Zöldségkrémleves GM, TM, Párolt rizs, Pulykapörkölt feltét DIÉTÁS, GM E: 696kcal, E: 2 604KJ, Zsír: 35g, Tel. zsír.: 5g, Feh.: 22g, CH: 91g, Só: 2,6g, Ca: 207mg, Ca (tej): 13mg, Cuk.: 0g	
korpás zsemle¹, Zöldségkrém, paradicsom E: 213kcal, E: 890KJ, Zsír: 9g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 6g, CH: 27g, Só: 0,7g, Ca: 21mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 1g	Soproni felvágott, Teljes őrlésű kenyér¹, Kigó 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, Allergén mentes felvágott, margarin E: 251kcal, E: 1 052KJ, Zsír: 10g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 8g, CH: 28g, Só: 1,0g, Ca: 19mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 0g	Teljes őrlésű kenyér¹, Allergén mentes felvágott, margarin E: 251kcal, E: 1 052KJ, Zsír: 10g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 8g, CH: 28g, Só: 1,0g, Ca: 19mg, 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(fehérjeteralom/g/adag)

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