

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Mindszenty Iskola B		2026. november 1 - 2026. december 4	
2026.11.23 Hétfő	2026.11.24 Kedd	2026.11.25 Szerda	2026.11.26 Csütörtök	2026.11.27 Péntek	
Szalámi csemege, Tea - gyümölcsös, Teljes őrlésű kenyér¹, margarin E: 340kcal, E: 1 423KJ, Zsír: 16g, Tel. zsír.: 5g, Feh.: 8g, CH: 39g, Só: 1,1g, Ca: 22mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 10g	Sajtos kifli^{1,3}, Tej⁷ E: 334kcal, E: 1 396KJ, Zsír: 8g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 17g, CH: 48g, Só: 1,4g, Ca: 345mg, Ca (tej): 240mg, Cuk.: 0g	gépsonka, Zsemle¹, póréhagyma, Tea, margarin E: 273kcal, E: 1 143KJ, Zsír: 12g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 17g, CH: 35g, Só: 1,0g, Ca: 49mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 15g	Molnárka^{1,3,7}, Csokoládés tej⁷ E: 200kcal, E: 837KJ, Zsír: 4g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 8g, CH: 32g, Só: 0,0g, Ca: 246mg, Ca (tej): 240mg, Cuk.: 20g	Pulyka felvágott, Tea - citromos, Teljes őrlésű kenyér¹, margarin, paradicsom E: 264kcal, E: 1 104KJ, Zsír: 9g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 8g, CH: 34g, Só: 1,3g, Ca: 35mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 5g	
Lebbencsleves^{1,3}, Gyümölcs, Lecsós csirke, Párolt rizs E: 716kcal, E: 2 997KJ, Zsír: 42g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 12g, CH: 93g, Só: 4,4g, Ca: 36mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 10g	Aranyló jérceleves csigatésztával⁹, Kukoricafőzelék^{1,7}, Csibefasírt¹, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹ E: 483kcal, E: 1 443KJ, Zsír: 20g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 19g, CH: 58g, Só: 2,5g, Ca: 79mg, Ca (tej): 60mg, Cuk.: 0g	Magyaros karfiolleves¹, Alma, Sült csirke felsőcomb, Burgonyapüré⁷ E: 611kcal, E: 1 564KJ, Zsír: 27g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 27g, CH: 80g, Só: 3,9g, Ca: 102mg, Ca (tej): 36mg, Cuk.: 11g	Vegyes gyümölcsleves^{1,7}, Tarhonyáshús¹, Csemege uborka E: 755kcal, E: 3 177KJ, Zsír: 24g, Tel. zsír.: 5g, Feh.: 37g, CH: 93g, Só: 1,9g, Ca: 352mg, Ca (tej): 315mg, Cuk.: 29g	Gulyásleves^{1,3}, Túrós tejfölös tészta^{1,3,7}, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹ E: 938kcal, E: 3 949KJ, Zsír: 44g, Tel. zsír.: 5g, Feh.: 38g, CH: 93g, Só: 6,4g, Ca: 112mg, Ca (tej): 79mg, Cuk.: 3g	
Teljes kiőrlésű zsemle¹, Zöldáru paprika, Magyaros vajkrém⁷ E: 200kcal, E: 836KJ, Zsír: 8g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 4g, CH: 27g, Só: 0,3g, Ca: 2mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 0g	Olasz felvágott⁶, Teljes őrlésű kenyér¹, margarin, sárgarépa friss tisz. E: 394kcal, E: 1 647KJ, Zsír: 24g, Tel. zsír.: 8g, Feh.: 11g, CH: 30g, Só: 1,5g, Ca: 30mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 1g	Májkrém^{6,7}, búza kenyér^{1,6} E: 180kcal, E: 136KJ, Zsír: 3g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 9g, CH: 30g, Só: 0,8g, Ca: 3mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 0g	Zala felvágott⁶, Teljes őrlésű kenyér¹, Kigyó uborka, margarin E: 271kcal, E: 1 135KJ, Zsír: 13g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 8g, CH: 29g, Só: 1,2g, Ca: 26mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 0g	Pudingos rúd^{1,3,7} E: 397kcal, E: 1 662KJ, Zsír: 8g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 12g, CH: 69g, Só: 0,2g, Ca: 80mg, Ca (tej): 61mg, Cuk.: 21g	

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!

Dietás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a dietás 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