

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt.		Tejmentes		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: 336kcal, E: 1 406KJ, Zsír: 16g, Tel. zsír.: 5g, Feh.: 8g, CH: 38g, Só: 1,1g, Ca: 22mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 9g	Zsemle¹, Tea, Allergén mentes felvágott, margarin E: 214kcal, E: 897KJ, Zsír: 10g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 35g, Só: 0,5g, Ca: 11mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 13g	gépsonka, Zsemle¹, póréhagyma, Tea, margarin E: 258kcal, E: 1 077KJ, Zsír: 11g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 14g, CH: 35g, Só: 0,8g, Ca: 47mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 15g	Zsemle¹, Tea, Allergén mentes felvágott, margarin E: 214kcal, E: 897KJ, Zsír: 10g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 35g, Só: 0,5g, Ca: 11mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 13g	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, Zöldborsó főzelék DIAB GM TM, Natúr csirkemell diétás, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹ E: 605kcal, E: 2 533KJ, Zsír: 23g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 33g, CH: 67g, Só: 2,2g, Ca: 112mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 12g	Aranyló jérceleves⁹, Milánói spagetti^{1,3,6,7} E: 425kcal, E: 1 793KJ, Zsír: 10g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 21g, CH: 65g, Só: 1,9g, Ca: 17mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 2g	Magyaros karfiolleves¹, Alma, Hentesokány sertésből¹, Párolt rizs E: 660kcal, E: 2 763KJ, Zsír: 34g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 29g, CH: 80g, Só: 2,6g, Ca: 73mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 12g	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Rostonsült csirkemell, Petrezselymes burgonya E: 503kcal, E: 2 103KJ, Zsír: 14g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 31g, CH: 62g, Só: 0,6g, Ca: 340mg, Ca (tej): 20mg, Cuk.: 1g	Gulyásleves^{1,3}, Káposztás kocka^{1,3}, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹ E: 757kcal, E: 3 187KJ, Zsír: 29g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 25g, CH: 96g, Só: 3,4g, Ca: 54mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 18g	
Teljes kiőrlésű zsemle¹, Zöldáru paprika, Allergén mentes felvágott, margarin E: 228kcal, E: 955KJ, Zsír: 10g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 8g, CH: 26g, Só: 0,4g, Ca: 2mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 0g	Olasz felvágott⁶, Teljes őrlésű kenyér¹, margarin, sárgarépa friss tisz. E: 361kcal, E: 1 507KJ, Zsír: 21g, Tel. zsír.: 7g, Feh.: 10g, CH: 30g, Só: 1,4g, Ca: 29mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 1g	búza kenyér^{1,6}, kenőmájás E: 219kcal, E: 298KJ, Zsír: 7g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 9g, CH: 29g, Só: 0,9g, Ca: 3mg, Ca (tej): mg, Cuk.: g	Zala felvágott⁶, Teljes őrlésű kenyér¹, Kígyó 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	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. Szójabab 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. Szezám 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)