

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Mindszenty Iskola A		2026. november 1 - 2026. december 4	
2026.11.30 Hétfő	2026.12.01 Kedd	2026.12.02 Szerda	2026.12.03 Csütörtök	2026.12.04 Péntek	
Zsemle¹, Szalámi paprikás, Tej⁷, margarin E: 305kcal, E: 1 277KJ, Zsír: 16g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 13g, CH: 39g, Só: 0,8g, Ca: 254mg, Ca (tej): 240mg, Cuk.: 7g	Magos zsemle¹, Csirkemellsonka⁶, Tea-málnás, margarin, sárgarépa friss tisz. E: 430kcal, E: 1 802KJ, Zsír: 17g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 16g, CH: 54g, Só: 0,2g, Ca: 11mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 8g	Briós^{1,3,7}, Tej⁷ E: 274kcal, E: 1 147KJ, Zsír: 7g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 12g, CH: 40g, Só: 0,2g, Ca: 247mg, Ca (tej): 240mg, Cuk.: 4g	Zsemle¹, Retek, Tea - citromos, Allergén mentes bécsi felvágott, margarin E: 210kcal, E: 879KJ, Zsír: 10g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 33g, Só: 0,5g, Ca: 11mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 11g	Párizsi⁶, póréhgyma, Tea- erdei gyümölcs, Teljes őrlésű kenyér¹, margarin E: 303kcal, E: 1 269KJ, Zsír: 12g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 7g, CH: 37g, Só: 1,4g, Ca: 50mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 2g	
Csontleves csigatésztával^{1,3}, Gyümölcs, Fejtettbabfőzelék^{1,7}, Csibefasírt¹, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹ E: 796kcal, E: 2 765KJ, Zsír: 25g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 35g, CH: 96g, Só: 5,2g, Ca: 93mg, Ca (tej): 30mg, Cuk.: 14g	Paradicsomleves^{1,9}, Tavaszi rizseshús szárnyasból E: 614kcal, E: 2 569KJ, Zsír: 20g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 25g, CH: 82g, Só: 3,8g, Ca: 36mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 23g	Daragaluska leves^{1,3,9}, Gyümölcs, Paprikás burgonya baromfi virslivel⁶, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹, csalamádé E: 644kcal, E: 2 694KJ, Zsír: 29g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 16g, CH: 80g, Só: 1,3g, Ca: 73mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 13g	Őszibarack krémleves^{1,7}, Magyaros spagetti^{1,3,7,9}, Sajt szórat⁷ E: 860kcal, E: 3 618KJ, Zsír: 44g, Tel. zsír.: 10g, Feh.: 35g, CH: 84g, Só: 2,1g, Ca: 335mg, Ca (tej): 300mg, Cuk.: 14g	Palóc gulyásleves¹, Csokiöntet^{1,7}, Piskóta kocka^{1,3}, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹ E: 775kcal, E: 3 242KJ, Zsír: 38g, Tel. zsír.: 12g, Feh.: 25g, CH: 81g, Só: 3,6g, Ca: 183mg, Ca (tej): 135mg, Cuk.: 31g	
Zöldáru paprika, Teljes őrlésű kenyér¹, Snidlinges vajkrém⁷ E: 227kcal, E: 946KJ, Zsír: 9g, Tel. zsír.: 0g, Feh.: 5g, CH: 30g, Só: 0,9g, Ca: 21mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 0g	Padlizsánkrém^{7,10}, Teljes őrlésű kenyér¹ E: 162kcal, E: 676KJ, Zsír: 1g, Tel. zsír.: 0g, Feh.: 5g, CH: 30g, Só: 1,1g, Ca: 35mg, Ca (tej): 12mg, Cuk.: 2g	Soproni felvágott, Teljes őrlésű kenyér¹, margarin, paradicsom E: 224kcal, E: 937KJ, Zsír: 9g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 4g, CH: 29g, Só: 0,9g, Ca: 21mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 0g	Szardíniakrém^{4,10}, korpás kenyér¹ E: 328kcal, E: 1 381KJ, Zsír: 19g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 7g, CH: 31g, Só: 0,7g, Ca: 4mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 0g	Sajtos stangli^{1,3,7} E: 88kcal, E: 371KJ, Zsír: 5g, Tel. zsír.: 9g, Feh.: 2g, CH: 8g, Só: 0,6g, Ca: mg, Ca (tej): mg, Cuk.: g	

Jó Étvágyat Kívánunk!