

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt.		Tejmentes		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, Tea, margarin E: 230kcal, E: 960KJ, Zsír: 13g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 7g, CH: 35g, Só: 0,8g, Ca: 14mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 13g	Zsemle¹, Csirkemellsonka⁶, Tea-málnás, margarin, sárgarépa friss tisz. E: 216kcal, E: 904KJ, Zsír: 9g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 37g, Só: 0,6g, Ca: 21mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 14g	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	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, póré hagyma, Tea- erdei gyümölcs, Teljes őrlésű kenyér¹, margarin E: 297kcal, E: 1 244KJ, Zsír: 12g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 7g, CH: 35g, Só: 1,4g, Ca: 50mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 2g	
Csontleves tészta nélkül, Gyümölcs, Szárazbabfőzelék TM, GM, Csirkepörkölt, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹ E: 667kcal, E: 2 795KJ, Zsír: 23g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 36g, CH: 74g, Só: 5,5g, Ca: 162mg, Ca (tej): 33mg, Cuk.: 13g	Paradicsomleves^{1,9}, Tavaszi rizseshús szárnyasból E: 521kcal, E: 2 179KJ, Zsír: 17g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 22g, CH: 68g, Só: 3,5g, Ca: 32mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 17g	Zöldségleves tésztával, Gyümölcs, Paprikás burgonya baromfi virslivel⁶, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹, csalamádé E: 528kcal, E: 2 210KJ, Zsír: 19g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 14g, CH: 73g, Só: 1,5g, Ca: 107mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 20g	Almaleves DIAB, GLUTÉN- ÉS TEJMENTES, Milánói ragu, Tészta köret (durum spagetti)¹ E: 565kcal, E: 2 378KJ, Zsír: 19g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 24g, CH: 74g, Só: 4,6g, Ca: 146mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 5g	Palóclevés pulykából DIÉTÁS, GM, TM, TejberizS Diab, TM, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹ E: 470kcal, E: 1 968KJ, Zsír: 20g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 22g, CH: 48g, Só: 2,5g, Ca: 59mg, Ca (tej): 33mg, Cuk.: 1g	
Zöldáru paprika, Zöldségkrém, Teljes őrlésű kenyér¹ E: 234kcal, E: 980KJ, Zsír: 9g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 5g, CH: 30g, Só: 1,1g, Ca: 28mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 1g	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	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: 287kcal, E: 1 206KJ, Zsír: 15g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 7g, CH: 31g, Só: 0,7g, Ca: 4mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 0g	Tönkölyös péksütemény E: 68kcal, E: 285KJ, Zsír: 3g, Tel. zsír.: 9g, 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. 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(fehérjetartalom/g/adag)

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