

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Pannónia Ált.Iskola A		2026. november 1 - 2026. december 4	
2026.10.26 Hétfő	2026.10.27 Kedd	2026.10.28 Szerda	2026.10.29 Csütörtök	2026.10.30 Péntek	
Szalámi csemege, Tea-málnás, Teljes őrlésű kenyér ¹ , margarin E: 324kcal, E: 1 353KJ, Zsír: 16g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 8g, CH: 34g, Só: 1,1g, Ca: 22mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 6g	Sajtos kifli ^{1,3} , Tej ⁷ 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, Tea, Teljes őrlésű kenyér ¹ , margarin E: 323kcal, E: 1 352KJ, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 16g, CH: 34g, Só: 1,5g, Ca: 32mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 6g	Molnárká ^{1,3,7} , Csokoládés tej ⁷ 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 kenyér ¹ , 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	
Lencseleves ^{1,7,10} , Gyümölcs, Szárnyasrizottó, Sajt szórat ⁷ E: 795kcal, E: 3 298KJ, Zsír: 25g, Tel.zsír.: 7g, Feh.: 40g, CH: 97g, Só: 5,3g, Ca: 247mg, Ca (tej): 190mg, Cuk.: 10g	Erőleves csigatésztával ⁹ , Parajfőzelék ^{1,7} , Csibefasírt ¹ E: 351kcal, E: 893KJ, Zsír: 19g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 16g, CH: 29g, Só: 0,3g, Ca: 237mg, Ca (tej): 72mg, Cuk.: 5g	Őszibarack krémleves ^{1,7} , Gyümölcs, Csirkepörkölt, Tészta köret (durum szarvacska) ¹ , Csemege uborka E: 718kcal, E: 3 022KJ, Zsír: 23g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 29g, CH: 97g, Só: 2,3g, Ca: 64mg, Ca (tej): 20mg, Cuk.: 19g	Zöldborsóleves ¹ , Lecsós virslí ⁶ , Párolt rizs E: 1 157kcal, E: 4 849KJ, Zsír: 76g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 31g, CH: 102g, Só: 2,7g, Ca: 68mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 0g	Gulyásleves csurgással ^{1,3} , Teljes őrlésű kenyér 2dkg ¹ , Tejberizs kakaó szóráttal ⁷ E: 884kcal, E: 3 709KJ, Zsír: 23g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 43g, CH: 120g, Só: 3,4g, Ca: 576mg, Ca (tej): 540mg, Cuk.: 13g	
Teljes kiőrlésű zsemle ¹ , Natúr vajkrém ⁷ , Zöldáru paprika E: 201kcal, E: 837KJ, Zsír: 8g, Tel.zsír.: g, Feh.: 4g, CH: 27g, Só: 0,3g, Ca: 2mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 0g	Olasz felvágott ⁶ , Teljes őrlésű kenyér ¹ , 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	Zsemle ¹ , Körözött ⁷ , Lilahagyma E: 138kcal, E: 580KJ, Zsír: 3g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 9g, CH: 31g, Só: 0,5g, Ca: 43mg, Ca (tej): 26mg, Cuk.: 10g	Zala felvágott ⁶ , Teljes őrlésű kenyér ¹ , 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	Sajtos stangli ^{1,3,7} E: 88kcal, E: 371KJ, Zsír: 5g, Tel.zsír.: g, Feh.: 2g, CH: 8g, Só: 0,6g, 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. Csillagfürt

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), ZSÍR(zsír/tartalom./g/adag), FEH(fehérje/tartalom./g/adag)

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Pannónia Ált.Iskola A		2026. november 1 - 2026. december 4	
2026.11.02 Hétfő	2026.11.03 Kedd	2026.11.04 Szerda	2026.11.05 Csütörtök	2026.11.06 Péntek	
Tea - citromos, búza kenyér ^{1,6} , csemege szalámi, margarin E: 316kcal, E: 703KJ, Zsír: 16g, Tel. zsír.: 5g, Feh.: 10g, CH: 33g, Só: 0,6g, Ca: 3mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 4g	Kalács ^{1,3,7} , Kakaó ⁷ E: 250kcal, E: 1 048KJ, Zsír: 7g, Tel. zsír.: 0g, Feh.: 13g, CH: 35g, Só: 0,4g, Ca: 242mg, Ca (tej): 240mg, Cuk.: 5g	korpás zsemle ¹ , Zöldséges felvágott Tauris ⁶ , Tej ⁷ , sárgarépa friss tiszt., margarin E: 396kcal, E: 1 660KJ, Zsír: 19g, Tel. zsír.: 5g, Feh.: 17g, CH: 38g, Só: 1,5g, Ca: 272mg, Ca (tej): 240mg, Cuk.: 2g	Kifli ¹ , Sajtkrém ⁷ , Tea - gyümölcsös E: 222kcal, E: 932KJ, Zsír: 6g, Tel. zsír.: g, Feh.: 6g, CH: 34g, Só: 0,3g, Ca: 95mg, Ca (tej): 80mg, Cuk.: 10g	Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához ¹ , Zöldáru póréhagyma, Párizsi ⁶ , Tea, margarin E: 294kcal, E: 1 228KJ, Zsír: 12g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 7g, CH: 35g, Só: 1,4g, Ca: 42mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 7g	
Húsgaluskaleves ^{1,3} , Alma, Burgonyafőzelék ^{1,7} , Bélszínesroló marhából ^{1,3,6,7} , Búza kenyér ebédhez ^{1,6} E: 755kcal, E: 2 543KJ, Zsír: 28g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 27g, CH: 94g, Só: 2,8g, Ca: 62mg, Ca (tej): 15mg, Cuk.: 12g	Tárkonyos zöldség raguleves ^{1,3,7} , Tarhonyáshús ¹ , csalamádé E: 793kcal, E: 3 336KJ, Zsír: 28g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 47g, CH: 85g, Só: 1,3g, Ca: 86mg, Ca (tej): 20mg, Cuk.: 11g	Tojásleves ^{1,3} , Gyümölcs, Csikóstokány ^{1,7} , Bulgur ¹ E: 770kcal, E: 3 225KJ, Zsír: 43g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 27g, CH: 73g, Só: 4,2g, Ca: 82mg, Ca (tej): 28mg, Cuk.: 10g	Meggyleves ^{1,7} , Rántott jércemell ^{1,3} , Mexikói rizs E: 349kcal, E: 1 460KJ, Zsír: 11g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 17g, CH: 43g, Só: 0,7g, Ca: 41mg, Ca (tej): 15mg, Cuk.: 17g	Babgulyás sertés combból ^{1,9} , Csokiöntet ^{1,7} , Piskóta kocka ^{1,3} , Teljes őrlésű kenyér 2dkg ¹ E: 655kcal, E: 2 742KJ, Zsír: 18g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 26g, CH: 97g, Só: 2,6g, Ca: 194mg, Ca (tej): 96mg, Cuk.: 31g	
Zsemle ¹ , Magyaros vajkrém ⁷ , Zöldáru paprika E: 165kcal, E: 688KJ, Zsír: 8g, Tel. zsír.: g, Feh.: 5g, CH: 30g, Só: 0,4g, Ca: 12mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 7g	Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához ¹ , Kigó uborka, margarin, Allergén mentes bécsi felvágott E: 253kcal, E: 1 059KJ, Zsír: 10g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 29g, Só: 1,0g, Ca: 21mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 0g	Padlizsánkrém ^{7,10} , Teljes őrlésű kenyér ¹ E: 162kcal, E: 676KJ, Zsír: 1g, Tel. zsír.: 0g, Feh.: 5g, CH: 30g, Só: 1,1g, Ca: 35mg, Ca (tej): 12mg, Cuk.: 2g	Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához ¹ , Lilahagyma, Flora margarin, csirkemell sonka ⁶ E: 217kcal, E: 906KJ, Zsír: 5g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 9g, CH: 31g, Só: 1,0g, Ca: 28mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 1g	Pizzás csiga ^{1,7} E: 221kcal, E: 926KJ, Zsír: 12g, Tel. zsír.: g, Feh.: 5g, CH: 23g, Só: 0,6g, Ca: mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 2g	

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 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(zsír/tartalom: g/adag), FEH(fehérje/tartalom: g/adag)

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Pannónia Ált.Iskola A		2026. november 1 - 2026. december 4	
2026.11.09 Hétfő	2026.11.10 Kedd	2026.11.11 Szerda	2026.11.12 Csütörtök	2026.11.13 Péntek	
Zsemle¹, Kenőmájas^{6,7}, Tea - citromos E: 143kcal, E: 600KJ, Zsír: 3g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 8g, CH: 34g, Só: 0,9g, Ca: 14mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 11g	Molnárka^{1,3,7}, Karamellás tej⁷ E: 204kcal, E: 855KJ, Zsír: 3g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 7g, CH: 36g, Só: 0,0g, Ca: 240mg, Ca (tej): 240mg, Cuk.: 25g	Zsemle¹, Zala felvágott⁶, Flora margarin, Tea, sárgarépa friss tisz. E: 203kcal, E: 848KJ, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 8g, CH: 36g, Só: 0,7g, Ca: 22mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 14g	Teljes kiőrlésű zsemle¹, Olasz felvágott⁶, Tej⁷, margarin E: 462kcal, E: 1 933KJ, Zsír: 27g, Tel.zsír.: 8g, Feh.: 17g, CH: 36g, Só: 0,8g, Ca: 244mg, Ca (tej): 240mg, Cuk.: 0g	póréhagyma, Zala felvágott⁶, Flora margarin, Tea - gyümölcsös, Teljes őrlésű kenyér¹ E: 287kcal, E: 1 201KJ, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 8g, CH: 39g, Só: 1,2g, Ca: 51mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 12g	
Tarhonyaleves¹, Gyümölcs, Paradicsomos káposzta¹, Csirke nuggets, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹ E: 774kcal, E: 3 238KJ, Zsír: 35g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 23g, CH: 92g, Só: 3,6g, Ca: 81mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 37g	Vajgaluskaleves^{1,3}, Füstölt sajtos csirkeragu^{1,7}, Párolt rizs E: 745kcal, E: 2 718KJ, Zsír: 35g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 41g, CH: 83g, Só: 2,4g, Ca: 47mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 3g	Húsleves gazdagon^{1,3}, Gyümölcs, Szilvágombóc^{1,3} E: 741kcal, E: 2 790KJ, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 28g, CH: 135g, Só: 2,2g, Ca: 99mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 40g	Zöldborsóleves¹, Bolognai spagetti^{1,3}, Sajt szórat⁷ E: 788kcal, E: 3 316KJ, Zsír: 40g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 34g, CH: 72g, Só: 0,8g, Ca: 195mg, Ca (tej): 160mg, Cuk.: 1g	Lencseleves zöldséges^{1,7,10}, Natúr csirkemell¹, Főtt burgonya fél adag, Meggymártás^{1,7} E: 945kcal, E: 3 921KJ, Zsír: 33g, Tel.zsír.: 9g, Feh.: 48g, CH: 107g, Só: 5,1g, Ca: 465mg, Ca (tej): 358mg, Cuk.: 48g	
Teljes őrlésű kenyér¹, Kigyó uborka, Snidlinges vajkrém⁷ E: 7 790kcal, E: 32 107KJ, Zsír: 781g, Tel.zsír.: g, Feh.: 46g, CH: 140g, Só: 0,9g, Ca: 21mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 0g	löncs felvágott⁶, Teljes őrlésű kenyér¹, margarin, paradicsom E: 276kcal, E: 1 156KJ, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 7g, CH: 29g, Só: 1,2g, Ca: 23mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 0g	Házi baromfi húsos pástétom^{6,10}, korpás kenyér¹ E: 223kcal, E: 939KJ, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 7g, CH: 32g, Só: 0,8g, Ca: 3mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 0g	Körözött⁷, Zöldáru paprika, búza kenyér^{1,6} E: 197kcal, E: 205KJ, Zsír: 3g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 10g, CH: 31g, Só: 0,5g, Ca: 30mg, Ca (tej): 26mg, Cuk.: 2g	Sajtos pogácsa^{1,3,7} E: 5kcal, E: 19KJ, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 0g, Só: g, 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), ZSÍR(zsír/tartalom./g/adag), FEH(fehérje/tartalom./g/adag)

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Pannónia Ált.Iskola A		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: 309kcal, E: 1 290KJ, Zsír: 13g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 6g, CH: 39g, Só: 1,3g, Ca: 23mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 10g	Briós^{1,3,7}, Kakaó⁷ E: 300kcal, E: 1 257KJ, Zsír: 7g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 12g, CH: 45g, Só: 0,2g, Ca: 249mg, Ca (tej): 240mg, Cuk.: 9g	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, Tej⁷, margarin, sárgarépa friss tisz. E: 306kcal, E: 1 282KJ, Zsír: 15g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 14g, CH: 41g, Só: 0,9g, Ca: 262mg, Ca (tej): 240mg, Cuk.: 8g	Fokhagymás felvágott⁷, Lilahagyma, Tea, Teljes őrlésű kenyér¹, margarin E: 467kcal, E: 1 050KJ, Zsír: 27g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 10g, CH: 37g, Só: 0,9g, Ca: 24mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 7g	
Sertésragu leves^{1,9}, Gyümölcs, Tejbegríz kakaó szórat^{1,7}, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹ E: 669kcal, E: 2 802KJ, Zsír: 28g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 26g, CH: 72g, Só: 1,9g, Ca: 452mg, Ca (tej): 396mg, Cuk.: 21g	Zöldbableves¹, Sertéspörkölt, Tészta köret (durum szarvacska)¹, csalamádé édesítőszerrel E: 854kcal, E: 3 592KJ, Zsír: 45g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 29g, CH: 81g, Só: 2,4g, Ca: 61mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 9g	Májgombóclevés^{1,3}, Gyümölcs, Parajfőzelék^{1,7}, Csibefasírt¹, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹ E: 605kcal, E: 1 954KJ, Zsír: 31g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 25g, CH: 55g, Só: 1,6g, Ca: 262mg, Ca (tej): 72mg, Cuk.: 12g	Citromos almakrémleves^{1,7}, Sertés sült (kara), Hagymás tört burgonya, Csemege uborka E: 718kcal, E: 3 006KJ, Zsír: 35g, Tel. zsír.: 6g, Feh.: 28g, CH: 69g, Só: 2,9g, Ca: 311mg, Ca (tej): 250mg, Cuk.: 25g	Sajtkrémleves^{1,7}, Debreceni csirke tokány^{1,7}, Bulgur¹ E: 534kcal, E: 2 232KJ, Zsír: 23g, Tel. zsír.: 7g, Feh.: 19g, CH: 64g, Só: 4,9g, Ca: 247mg, Ca (tej): 215mg, Cuk.: 2g	
korpás zsemle¹, Natúr vajkrém⁷, paradicsom E: 206kcal, E: 857KJ, Zsír: 9g, Tel. zsír.: 0g, Feh.: 6g, CH: 26g, Só: 0,5g, Ca: 14mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 1g	Soproni felvágott, Teljes őrlésű kenyér¹, Kigyo 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, kockasajt⁷ E: 212kcal, E: 888KJ, Zsír: 7g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 7g, CH: 29g, Só: 1,4g, Ca: 109mg, Ca (tej): 90mg, Cuk.: 0g	Zöldfűszeres túrókrém⁷, Teljes őrlésű kenyér¹ E: 190kcal, E: 797KJ, Zsír: 4g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 8g, CH: 29g, Só: 0,9g, Ca: 45mg, Ca (tej): 24mg, Cuk.: 1g	Fahéjas csiga^{1,7} E: 691kcal, E: 2 892KJ, Zsír: 12g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 20g, CH: 127g, Só: 0,1g, Ca: 66mg, Ca (tej): 36mg, Cuk.: 22g	

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 Étvyagat Kivánunk!

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)

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Pannónia Ált.Iskola A		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 kenyér ¹ , 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} , Tej ⁷ 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, Zsemle ¹ , 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 tej ⁷ 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 kenyér ¹ , 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, Csirke nuggets, Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Teljes őrlésű kenyér 2dkg ¹ E: 759kcal, E: 3 176KJ, Zsír: 34g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 30g, CH: 83g, Só: 5,5g, Ca: 158mg, Ca (tej): 96mg, Cuk.: 14g	Aranyló jérceleves csigatésztával ¹ , Milánói spagetti ^{1,3,6,7} , Sajt szórát ⁷ E: 519kcal, E: 2 190KJ, Zsír: 17g, Tel. zsír.: 5g, Feh.: 29g, CH: 66g, Só: 2,7g, Ca: 181mg, Ca (tej): 160mg, Cuk.: 2g	Magyaros karfiolleves ¹ , Alma, Hentestokány sertésből ¹ , Párolt rizs E: 716kcal, E: 2 996KJ, Zsír: 37g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 32g, CH: 84g, Só: 2,9g, Ca: 82mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 13g	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7} , Palermói csirkemell ^{1,3,7} , Grillfűszeres burgonya ^{1,3,7,9} E: 770kcal, E: 3 221KJ, Zsír: 25g, Tel. zsír.: 9g, Feh.: 46g, CH: 86g, Só: 3,7g, Ca: 481mg, Ca (tej): 447mg, Cuk.: 28g	Gulyásleves ^{1,3} , Káposztás kocka ^{1,3} , Teljes őrlésű kenyér 2dkg ¹ E: 868kcal, E: 3 653KJ, Zsír: 34g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 30g, CH: 108g, Só: 4,4g, Ca: 59mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 18g	
Teljes kiőrlésű zsemle ¹ , Zöldáru paprika, Magyaros vajkrém ⁷ E: 200kcal, E: 836KJ, Zsír: 8g, Tel.zsír.: g, Feh.: 4g, CH: 27g, Só: 0,3g, Ca: 2mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 0g	Olasz felvágott ⁶ , Teljes őrlésű kenyér ¹ , 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 felvágott ⁶ , Teljes őrlésű kenyér ¹ , Kigyo 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 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), ZSÍR(zsirtartalom/g/adag), FEH(fehérjetartalom/g/adag)

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Pannónia Ált.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, póréhagyma, 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.: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Só: 0,6g, 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), ZSÍR(zsirtartalom/g/adag), FEH(fehérjetartalom/g/adag)