

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Tej,tojás		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 - gyümölcsös, Teljes őrlésű kenyér ₁ , 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	Zsemle ₁ , Flora margarin, Tea, Allergén mentes felvágott E: 178kcal, E: 747KJ, Zsír: 6g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 9g, CH: 35g, Só: 0,5g, Ca: 11mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 13g	gépsonka, Tea, Teljes őrlésű kenyér ₁ , margarin E: 308kcal, E: 1 287KJ, Zsír: 12g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 13g, CH: 34g, Só: 1,4g, Ca: 29mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 6g	Zsemle ₁ , Flora margarin, Tea - citromos, Allergén mentes felvágott E: 172kcal, E: 720KJ, Zsír: 6g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 9g, CH: 33g, Só: 0,5g, Ca: 12mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 11g	Pulyka felvágott, Tea, Teljes őrlésű kenyér ₁ , margarin, paradicsom E: 271kcal, E: 1 132KJ, Zsír: 9g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 8g, CH: 36g, Só: 1,3g, Ca: 35mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 6g	
Paradicsomleves _{1,9} , Gyümölcs, Szárnyas rizottó sajt nélkül E: 568kcal, E: 2 376KJ, Zsír: 18g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 23g, CH: 77g, Só: 3,5g, Ca: 44mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 24g	Erőleves ₉ , Parajfőzelék DIÉTÁS, TEJMENTES ₁ , Natúr csirkemell ₁ E: 494kcal, E: 2 066KJ, Zsír: 19g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 29g, CH: 52g, Só: 2,5g, Ca: 217mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 5g	Sárgabarackos almaleves ₁ , Gyümölcs, Csirkepörkölt, Tészta köret (durum szarvacska) ₁ , Csemege uborka édesítőszerrel E: 669kcal, E: 2 815KJ, Zsír: 20g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 27g, CH: 93g, Só: 1,7g, Ca: 78mg, Ca (tej): 33mg, Cuk.: 31g	Zöldborsóleves ₁ , Lecsós virsl ₆ , Párolt rizs E: 1 053kcal, E: 4 414KJ, Zsír: 69g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 28g, CH: 97g, Só: 2,3g, Ca: 63mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 0g	Pulykaraguleves ₁ , Teljes őrlésű kenyér 2dkg., Tejberizs fahéj szórattal TEJMENTES E: 723kcal, E: 3 027KJ, Zsír: 17g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 21g, CH: 117g, Só: 3,9g, Ca: 631mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 7g	
Teljes kiőrlésű zsemle ₁ , Zöldáru paprika, Allergén mentes felvágott, margarin E: 3 277kcal, E: 13 766KJ, Zsír: 159g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 416g, CH: 28g, Só: 10,3g, Ca: 2mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 0g	Teljes őrlésű kenyér ₁ , margarin, sárgarépa friss tisz., Kométa olasz felvágott E: 274kcal, E: 1 147KJ, Zsír: 13g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 7g, CH: 30g, Só: 1,4g, Ca: 28mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 1g	Zsemle ₁ , Lilahagyma, Flora margarin, Allergén mentes felvágott E: 160kcal, E: 670KJ, Zsír: 6g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 9g, CH: 30g, Só: 0,5g, Ca: 16mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 8g	Teljes őrlésű kenyér ₁ , Kigyó uborka, margarin, allergén mentes zala felvágott E: 271kcal, E: 1 135KJ, Zsír: 13g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 8g, CH: 29g, Só: 1,2g, Ca: 26mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 0g	Zsemle ₁ , Flora margarin, Allergén mentes felvágott E: 154kcal, E: 645KJ, Zsír: 6g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 9g, CH: 29g, Só: 0,5g, Ca: 11mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 7g	

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!

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(fehérjetartalom:g/adag)

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Tej,tojás		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	Zsemle ¹ , Tea, margarin, Allergén mentes felvágott E: 214kcal, E: 897KJ, Zsír: 10g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 35g, Só: 0,5g, Ca: 11mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 13g	korpás zsemle ¹ , Zöldséges felvágott Tauris ⁶ , Tea, sárgarépa friss tiszt., margarin E: 303kcal, E: 1 265KJ, Zsír: 15g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 10g, CH: 33g, Só: 1,3g, Ca: 30mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 8g	Zsemle ¹ , Tea - gyümölcsös, margarin, Allergén mentes felvágott E: 228kcal, E: 953KJ, Zsír: 10g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 38g, Só: 0,5g, Ca: 11mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 16g	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	
Pulykaraguleves, Alma, Burgonyafőzelék DIÉTÁS, GM, TM, Csirkepörkölt, Búza kenyér ebédhez ^{1,6} E: 674kcal, E: 2 510KJ, Zsír: 32g, Tel. zsír.: 5g, Feh.: 35g, CH: 59g, Só: 4,6g, Ca: 81mg, Ca (tej): 20mg, Cuk.: 12g	Zöldségleves tészta nélkül, Tarhonyáshús ¹ , csalamádé E: 522kcal, E: 2 196KJ, Zsír: 18g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 25g, CH: 61g, Só: 2,9g, Ca: 52mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 9g	Köménymaglevés, Gyümölcs, Csikóstokány, Tészta köret (durum szarvacská) ¹ E: 703kcal, E: 2 957KJ, Zsír: 38g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 23g, CH: 67g, Só: 1,8g, Ca: 27mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 7g	Meggyleves GM, TM, Rostonsült csirkemell, Karottás rizs E: 476kcal, E: 1 997KJ, Zsír: 12g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 30g, CH: 58g, Só: 101,1g, Ca: 55mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 13g	Babgulyás sertés combból ^{1,9} , Grízes tészta lekvárral ¹ , Teljes őrlésű kenyér 2dkg ¹ E: 913kcal, E: 3 835KJ, Zsír: 33g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 29g, CH: 123g, Só: 2,6g, Ca: 74mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 16g	
Zsemle ¹ , Zöldáru paprika, Zöldségkrém E: 173kcal, E: 723KJ, Zsír: 9g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 5g, CH: 31g, Só: 0,5g, Ca: 19mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 7g	Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához ¹ , Kigyó 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 DIÉTÁS, TEJMENTES, Teljes őrlésű kenyér ¹ E: 193kcal, E: 807KJ, Zsír: 5g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 5g, CH: 30g, Só: 1,1g, Ca: 35mg, Ca (tej): 13mg, Cuk.: 1g	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	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. 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(fehérjeteralom./g/adag)

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Tej,tojás		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, Tea - citromos, kenőmájas E: 176kcal, E: 735KJ, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 8g, CH: 33g, Só: 0,9g, Ca: 14mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 11g	Zsemle¹, Tea - citromos, Allergén mentes felvágott, margarin E: 208kcal, E: 869KJ, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 33g, Só: 0,5g, Ca: 11mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 11g	Zsemle¹, Zala felvágott⁶, Flora margarin, Tea, sárgarépa friss tiszt. 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, Tea, margarin E: 353kcal, E: 1 475KJ, Zsír: 21g, Tel.zsír.: 7g, Feh.: 9g, CH: 31g, Só: 0,7g, Ca: 3mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 6g	póréhagyma, Zala felvágott⁶, Flora margarin, Tea - gyümölcsös, Teljes őrlésű kenyér¹ E: 283kcal, E: 1 184KJ, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 8g, CH: 38g, Só: 1,2g, Ca: 51mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 11g	
Tarhonyaleves¹, Gyümölcs, Paradicsomos káposzta¹, Natúr csirkemell, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹ E: 581kcal, E: 2 431KJ, Zsír: 23g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 28g, CH: 66g, Só: 1,8g, Ca: 71mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 31g	Zöldség erőleves⁹, Pulyka aprópecsenye, Párolt rizs E: 547kcal, E: 2 292KJ, Zsír: 26g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 22g, CH: 73g, Só: 2,2g, Ca: 58mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 7g	Húsleves tészta nélkül, Gyümölcs, Gránátos kocka TOJÁSMENTES¹ E: 413kcal, E: 1 729KJ, Zsír: 25g, Tel.zsír.: 7g, Feh.: 15g, CH: 30g, Só: 2,3g, Ca: 66mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 15g	Zöldborsóleves¹, Bolognai makaróni szósz, Tészta köret (durum spagetti)¹ E: 685kcal, E: 2 884KJ, Zsír: 37g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 23g, CH: 66g, Só: 3,1g, Ca: 33mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 0g	Lencseleves zöldséges¹⁰, Natúr csirkemell¹, Főtt burgonya fél adag, Meggymártás GM E: 609kcal, E: 2 523KJ, Zsír: 16g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 33g, CH: 80g, Só: 3,2g, Ca: 85mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 28g	
Teljes őrlésű kenyér¹, Kigyo uborka, Allergén mentes felvágott, margarin E: 253kcal, E: 1 059KJ, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 29g, Só: 1,0g, 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	Zöldáru paprika, búza kenyér^{1,6}, Allergén mentes felvágott, margarin E: 254kcal, E: 445KJ, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 10g, CH: 29g, Só: 0,6g, Ca: 2mg, 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(fehérjetermék./g/adag)

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Tej,tojás		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: 305kcal, E: 1 273KJ, Zsír: 13g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 6g, CH: 38g, Só: 1,3g, Ca: 23mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 9g	Zsemle¹, Tea - gyümölcsös, Allergén mentes felvágott, margarin E: 228kcal, E: 953KJ, Zsír: 10g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 38g, Só: 0,5g, Ca: 11mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 16g	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, Tea, margarin, sárgarépa friss tisz. E: 231kcal, E: 964KJ, Zsír: 12g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 7g, CH: 36g, Só: 0,9g, Ca: 22mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 14g	Lilahagyma, Tea, Teljes őrlésű kenyér¹, margarin, Allergén mentes felvágott E: 282kcal, E: 1 179KJ, Zsír: 10g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 36g, Só: 1,0g, Ca: 24mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 7g	
Pulykaraguleves, Gyümölcs, TejberizS Diab, TM, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹ E: 403kcal, E: 1 684KJ, Zsír: 13g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 18g, CH: 52g, Só: 3,5g, Ca: 54mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 11g	Zöldbableves¹, Sertéspörkölt, Tészta köret (durum szarvacsk¹), csalamádé édesítőszerrel E: 682kcal, E: 2 869KJ, Zsír: 33g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 24g, CH: 70g, Só: 2,4g, Ca: 53mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 8g	Csirkeragu leves tej,tojás mentes⁸, Gyümölcs, Parajfőzelék GLUTÉN-ÉS TEJMENTES, Sült bécsi virsli, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹ E: 666kcal, E: 2 786KJ, Zsír: 34g, Tel. zsír.: 6g, Feh.: 26g, CH: 61g, Só: 5,0g, Ca: 234mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 11g	Almaleves DIAB, GLUTÉN-ÉS TEJMENTES, Rostonsült csirkemell, Hagymás tört burgonya, Csemege uborka E: 454kcal, E: 1 900KJ, Zsír: 12g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 31g, CH: 55g, Só: 0,8g, Ca: 164mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 7g	Zöldségkrémleves GM, TM, Párolt rizs, Pulykapörkölt feltét DIÉTÁS, GM E: 696kcal, E: 2 604KJ, Zsír: 35g, Tel. zsír.: 5g, Feh.: 22g, CH: 91g, Só: 2,6g, Ca: 207mg, Ca (tej): 13mg, Cuk.: 0g	
korpás zsemle¹, Zöldségkrém, paradicsom E: 213kcal, E: 890KJ, Zsír: 9g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 6g, CH: 27g, Só: 0,7g, Ca: 21mg, 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, 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	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	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 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

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Tej,tojás		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: 336kcal, E: 1 406KJ, Zsír: 16g, Tel. zsír.: 5g, Feh.: 8g, CH: 38g, Só: 1,1g, Ca: 22mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 9g	Zsemle ¹ , 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, Zsemle ¹ , 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	Zsemle ¹ , 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 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, Gyümölcs, Zöldborsó főzelék DIAB GM TM, Natúr csirkemell diétás, Teljes őrlésű kenyér 2dkg ¹ E: 604kcal, E: 2 526KJ, Zsír: 23g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 32g, CH: 67g, Só: 1,3g, Ca: 112mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 12g	Aranyló jérceleves ⁹ , Milánói ragu, Tészta köret (durum spagetti) ¹ E: 514kcal, E: 2 164KJ, Zsír: 18g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 24g, CH: 66g, Só: 4,7g, Ca: 22mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 1g	Magyaros karfiolleves ¹ , Alma, Hentestokány sertésből ¹ , 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 DIÉTÁS, GM ⁹ , Káposztás tészta GM, Teljes őrlésű kenyér 2dkg ¹ E: 384kcal, E: 1 607KJ, Zsír: 21g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 12g, CH: 38g, Só: 2,7g, Ca: 73mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 17g	
Teljes kiőrlésű zsemle ¹ , 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 felvágott ⁶ , Teljes őrlésű kenyér ¹ , 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 felvágott ⁶ , Teljes őrlésű kenyér ¹ , 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), ZSÍR(zsír/tartalom/g/adag), FEH(fehérjetartalom/g/adag)

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Tej,tojás		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	
Zsemle ¹ , 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	Zsemle ¹ , Csirkemellsonka ⁶ , 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	Zsemle ¹ , 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	Zsemle ¹ , 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	Párizsi ⁶ , póré hagyma, Tea- erdei gyümölcs, Teljes őrlésű kenyér ¹ , 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 2dkg ¹ 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 virslivel ⁶ , Teljes őrlésű kenyér 2dkg ¹ , 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	Palócleves pulykából DIÉTÁS, GM, TM, TejberizS Diab, TM, Teljes őrlésű kenyér 2dkg ¹ 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 kenyér ¹ 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 kenyér ¹ , 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 kenyér ¹ , 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 kenyér ¹ 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.: 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. 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(fehérjeteralom/g/adag)