

ÉTLAP

| Gastro-Tom Bt.                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                             | Tejmentes                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                               | 2026. március 1 - 2026. április 3                                                                                                                                                                              |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2026.02.23<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                   | 2026.02.24<br>Kedd                                                                                                                                                                          | 2026.02.25<br>Szerda                                                                                                                                                                                        | 2026.02.26<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                       | 2026.02.27<br>Péntek                                                                                                                                                                                           |  |
| <p>Zsemle<sub>1</sub>, Szalámi paprikás, Tea - gyümölcsös, margarin</p> <p>E: 243kcal, E: 1 016KJ, Zsír: 13g, Tel.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 38g, Só: 0,8g, Ca: 15mg, Cuk.: 16g</p>                                                                      | <p>Zsemle<sub>1</sub>, Tea, Kigyó uborka, margarin, Kométa sonka</p> <p>E: 217kcal, E: 906KJ, Zsír: 10g, Tel.zsír: 3g, Feh.: 9g, CH: 35g, Só: 0,6g, Ca: 18mg, Cuk.: 13g</p>                 | <p>Flora margarin, Tea - gyümölcsös, Teljes őrlésű kenyér<sub>1</sub>, Allergén mentes felvágott</p> <p>E: 253kcal, E: 1 061KJ, Zsír: 6g, Tel.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 38g, Só: 1,0g, Ca: 20mg, Cuk.: 9g</p> | <p>póréhagyma, Tea - citromos, Teljes őrlésű kenyér<sub>1</sub>, Allergén mentes bécsi felvágott, margarin</p> <p>E: 281kcal, E: 1 175KJ, Zsír: 10g, Tel.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 33g, Só: 1,0g, Ca: 46mg, Cuk.: 6g</p>        | <p>Tea, Teljes őrlésű kenyér<sub>1</sub>, margarin, Retek hónapos, Allergén mentes bécsi felvágott</p> <p>E: 278kcal, E: 1 164KJ, Zsír: 10g, Tel.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 35g, Só: 1,0g, Ca: 24mg, Cuk.: 6g</p> |  |
| <p>Hamis gulyásleves<sub>9</sub>, Gyümölcs, Zöldborsó főzelék GM, TM, Csirkecomb pörkölt feltét, Teljes őrlésű kenyér 2dkg<sub>1</sub></p> <p>E: 710kcal, E: 2 973KJ, Zsír: 29g, Tel.zsír: 2g, Feh.: 34g, CH: 76g, Só: 2,1g, Ca: 137mg, Cuk.: 10g</p> | <p>Frankfurti leves GM, TM, SZÓJAMENTES, Morzsás nudli lekvárral<sub>1</sub></p> <p>E: 818kcal, E: 3 437KJ, Zsír: 18g, Tel.zsír: 3g, Feh.: 21g, CH: 141g, Só: 3,0g, Ca: 71mg, Cuk.: 31g</p> | <p>Meggyleves GM, TM, Karottás rizs, Natúr jércemell<sub>1</sub>, csalamádé édesítőszerrel</p> <p>E: 537kcal, E: 2 250KJ, Zsír: 18g, Tel.zsír: 2g, Feh.: 26g, CH: 64g, Só: 101,3g, Ca: 65mg, Cuk.: 18g</p>  | <p>Fokhagymakrémleves GM, TM, Majorannás csirkeragu<sub>1</sub>, Petrezselymes burgonya, kenyérkocka<sub>1</sub></p> <p>E: 531kcal, E: 1 828KJ, Zsír: 31g, Tel.zsír: 2g, Feh.: 20g, CH: 54g, Só: 1,1g, Ca: 45mg, Cuk.: 6g</p> | <p>Zöldségleves<sub>1</sub>, Bolognai spagetti GM</p> <p>E: 654kcal, E: 2 741KJ, Zsír: 24g, Tel.zsír: 1g, Feh.: 19g, CH: 87g, Só: 0,9g, Ca: 53mg, Cuk.: 9g</p>                                                 |  |
| <p>Zöldáru paprika, Zöldségkrém, Teljes őrlésű kenyér<sub>1</sub></p> <p>E: 234kcal, E: 980KJ, Zsír: 9g, Tel.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 30g, Só: 1,1g, Ca: 28mg, Cuk.: 1g</p>                                                                            | <p>Padlizsánkrém DIÉTÁS, TEJMENTES, Teljes őrlésű kenyér<sub>1</sub></p> <p>E: 193kcal, E: 807KJ, Zsír: 5g, Tel.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 30g, Só: 1,1g, Ca: 35mg, Cuk.: 1g</p>               | <p>Zsemle<sub>1</sub>, Soproni felvágott, margarin, paradicsom</p> <p>E: 163kcal, E: 680KJ, Zsír: 8g, Tel.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 29g, Só: 0,4g, Ca: 12mg, Cuk.: 7g</p>                                     | <p>Zsemle<sub>1</sub>, Flora margarin, Allergén mentes felvágott</p> <p>E: 154kcal, E: 645KJ, Zsír: 6g, Tel.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 29g, Só: 0,5g, Ca: 11mg, Cuk.: 7g</p>                                                     | <p>Zsemle<sub>1</sub>, Lekvár mini, Flora margarin</p> <p>E: 123kcal, E: 516KJ, Zsír: 4g, Tel.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 29g, Só: 0,4g, Ca: 11mg, Cuk.: 7g</p>                                                    |  |

**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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűt

**Jó Étvágyat Kívánunk!**

Dietetikus 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(zsírtartalom/g/adag), FEH(fehérjeteralom/g/adag)

ÉTLAP

| Gastro-Tom Bt.                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                        | Tejmentes                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          | 2026. március 1 - 2026. április 3                                                                                                                                                                                                      |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2026.03.02<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                              | 2026.03.03<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                     | 2026.03.04<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                | 2026.03.05<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                  | 2026.03.06<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                   |  |
| <p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához<sub>1</sub>, Tea - citromos, kenőmájas</p> <p>E: 237kcal, E: 992KJ, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 7g, CH: 33g, Só: 1,4g, Ca: 22mg, Cuk.: 4g</p>                                                   | <p>Zsemle<sub>1</sub>, Flora margarin, Tea, Allergén mentes felvágott</p> <p>E: 178kcal, E: 747KJ, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 9g, CH: 35g, Só: 0,5g, Ca: 11mg, Cuk.: 13g</p>                                                                       | <p>Flora margarin, Tea, Teljes őrlésű kenyér<sub>1</sub>, Allergén mentes felvágott</p> <p>E: 240kcal, E: 1 004KJ, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 8g, CH: 34g, Só: 1,0g, Ca: 20mg, Cuk.: 6g</p>                                     | <p>gépsonka, Zsemle<sub>1</sub>, Tea - gyümölcsös, Kigyo uborka, margarin</p> <p>E: 261kcal, E: 1 093KJ, Zsír: 11g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 14g, CH: 38g, Só: 0,8g, Ca: 23mg, Cuk.: 16g</p>                 | <p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához<sub>1</sub>, Lilahagyma, Tea, margarin, Kométa olasz felvágott</p> <p>E: 299kcal, E: 1 249KJ, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 7g, CH: 36g, Só: 1,3g, Ca: 26mg, Cuk.: 7g</p>              |  |
| <p>Palócleves pulykából DIÉTÁS, GM, TM, Gyümölcs, Káposztás kocka TOJÁSMENTES<sub>1</sub>, Teljes őrlésű kenyér 2dkg<sub>1</sub></p> <p>E: 558kcal, E: 2 335KJ, Zsír: 27g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 21g, CH: 55g, Só: 2,5g, Ca: 105mg, Cuk.: 32g</p> | <p>Zöldségleves csigatésztával<sub>1,3</sub>, Burgonyafőzelék DIÉTÁS, GM, TM, Pulyka aprópecsenye, Teljes őrlésű kenyér 2dkg<sub>1</sub></p> <p>E: 476kcal, E: 1 996KJ, Zsír: 22g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 21g, CH: 45g, Só: 5,1g, Ca: 65mg, Cuk.: 5g</p> | <p>Csupor leves GM, TM<sub>9,10</sub>, Gyümölcs, Teljes őrlésű kenyér 2dkg<sub>1</sub>, Szilvásgombóc<sub>1,3</sub></p> <p>E: 745kcal, E: 3 123KJ, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 26g, CH: 127g, Só: 2,0g, Ca: 87mg, Cuk.: 32g</p> | <p>Tarhonyaleves<sub>1</sub>, Sztroganoff csirkemell lakózmanos<sub>1,10</sub>, Párolt rizs</p> <p>E: 478kcal, E: 2 002KJ, Zsír: 25g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 73g, Só: 0,7g, Ca: 35mg, Cuk.: 2g</p> | <p>Lencseleves<sub>1,10</sub>, Natúr csirkemell<sub>1</sub>, Főtt burgonya fél adag, Meggymártás tejmentes<sub>1</sub></p> <p>E: 666kcal, E: 2 787KJ, Zsír: 21g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 36g, CH: 81g, Só: 3,2g, Ca: 116mg, Cuk.: 28g</p> |  |
| <p>Zöldségkrém, paradicsom, zabos zsemle 50g<sub>1</sub></p> <p>E: 213kcal, E: 890KJ, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 6g, CH: 22g, Só: 0,5g, Ca: 21mg, Cuk.: 1g</p>                                                                               | <p>Teljes őrlésű kenyér<sub>1</sub>, sárgarépa friss tisz., margarin, Kométa zala felvágott</p> <p>E: 276kcal, E: 1 153KJ, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 8g, CH: 30g, Só: 1,2g, Ca: 30mg, Cuk.: 1g</p>                                               | <p>Zsemle<sub>1</sub>, Zöldáru paprika, Allergén mentes felvágott, margarin</p> <p>E: 193kcal, E: 807KJ, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 29g, Só: 0,5g, Ca: 12mg, Cuk.: 7g</p>                                              | <p>Lekvár sárgabarack, Teljes őrlésű kenyér<sub>1</sub>, margarin</p> <p>E: 273kcal, E: 1 142KJ, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 4g, CH: 41g, Só: 0,9g, Ca: 23mg, Cuk.: 13g</p>                           | <p>Zsemle<sub>1</sub>, Flora margarin, Allergén mentes felvágott</p> <p>E: 154kcal, E: 645KJ, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 9g, CH: 29g, Só: 0,5g, Ca: 11mg, Cuk.: 7g</p>                                                             |  |

**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. Csillagfű

**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.                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                    | Tejmentes                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                               | 2026. március 1 - 2026. április 3                                                                                                                                                                               |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2026.03.09<br>Hétfő                                                                                                                                                                           | 2026.03.10<br>Kedd                                                                                                                                                                                 | 2026.03.11<br>Szerda                                                                                                                                                                                                              | 2026.03.12<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                       | 2026.03.13<br>Péntek                                                                                                                                                                                            |  |
| <p>Paprikás szalámi, Flora margarin, Tea- hársfa, Teljes őrlésű kenyér<sup>1</sup></p> <p>E: 255kcal, E: 1 067KJ, Zsír: 9g, Tel.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 35g, Só: 1,3g, Ca: 23mg, Cuk.: 0g</p> | <p>Zsemle<sup>1</sup>, Tea - gyümölcsös, margarin, Allergén mentes felvágott</p> <p>E: 228kcal, E: 953KJ, Zsír: 10g, Tel.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 38g, Só: 0,5g, Ca: 11mg, Cuk.: 16g</p>            | <p>Zsemle<sup>1</sup>, Soproni felvágott, Tea - citromos, margarin</p> <p>E: 177kcal, E: 740KJ, Zsír: 8g, Tel.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 33g, Só: 0,4g, Ca: 11mg, Cuk.: 11g</p>                                                      | <p>Zsemle<sup>1</sup>, Tea, Allergén mentes felvágott, margarin</p> <p>E: 214kcal, E: 897KJ, Zsír: 10g, Tel.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 35g, Só: 0,5g, Ca: 11mg, Cuk.: 13g</p>                                    | <p>Házi húskrém GLUTÉN- ÉS TEJMENTES<sup>10</sup>, Tea, Teljes őrlésű kenyér<sup>1</sup>, paradicsom</p> <p>E: 244kcal, E: 1 023KJ, Zsír: 7g, Tel.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 37g, Só: 1,6g, Ca: 27mg, Cuk.: 6g</p> |  |
| <p>Sertésragu leves<sup>1,9</sup>, Tejberizs fahéj szórattal TEJMENTES</p> <p>E: 733kcal, E: 3 071KJ, Zsír: 27g, Tel.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 104g, Só: 2,0g, Ca: 626mg, Cuk.: 7g</p>         | <p>Zöldborsóleves tészta nélkül, Pincepörkölt sertésből</p> <p>E: 416kcal, E: 1 740KJ, Zsír: 16g, Tel.zsír: 1g, Feh.: 22g, CH: 44g, Só: 4,1g, Ca: 59mg, Cuk.: 0g</p>                               | <p>Húsgaluskaleves<sup>1,3</sup>, Töközelék tejmentes<sup>1</sup>, Sült baromfi virsl<sup>6</sup></p> <p>E: 598kcal, E: 2 508KJ, Zsír: 38g, Tel.zsír: 2g, Feh.: 20g, CH: 43g, Só: 1,7g, Ca: 81mg, Cuk.: 3g</p>                    | <p>Magyaros gombaleves<sup>1</sup>, Pulykaragu DIÉTÁS, TEJMENTES, Párolt rizs</p> <p>E: 548kcal, E: 2 291KJ, Zsír: 28g, Tel.zsír: 4g, Feh.: 24g, CH: 67g, Só: 2,0g, Ca: 45mg, Cuk.: 0g</p>                    | <p>Babgulyás pulykából<sup>1,9</sup>, Gránátos kocka<sup>1,3</sup></p> <p>E: 684kcal, E: 2 877KJ, Zsír: 21g, Tel.zsír: 3g, Feh.: 28g, CH: 95g, Só: 1,8g, Ca: 79mg, Cuk.: 4g</p>                                 |  |
| <p>Zsemle<sup>1</sup>, Allergén mentes felvágott, margarin, paradicsom</p> <p>E: 193kcal, E: 809KJ, Zsír: 10g, Tel.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 29g, Só: 0,5g, Ca: 12mg, Cuk.: 7g</p>              | <p>Teljes őrlésű kenyér<sup>1</sup>, Kigyó uborka, Allergén mentes felvágott, margarin</p> <p>E: 253kcal, E: 1 059KJ, Zsír: 10g, Tel.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 29g, Só: 1,0g, Ca: 21mg, Cuk.: 0g</p> | <p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához<sup>1</sup>, sárgarépa friss tisz., margarin, Allergén mentes felvágott</p> <p>E: 257kcal, E: 1 077KJ, Zsír: 10g, Tel.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 29g, Só: 1,1g, Ca: 26mg, Cuk.: 1g</p> | <p>Zöldáru póréhagyma, Csirkemellsonka<sup>6</sup>, Flora margarin, Teljes őrlésű kenyér<sup>1</sup></p> <p>E: 218kcal, E: 914KJ, Zsír: 5g, Tel.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 30g, Só: 1,0g, Ca: 41mg, Cuk.: 2g</p> | <p>Zsemle<sup>1</sup>, Flora margarin, Allergén mentes felvágott</p> <p>E: 154kcal, E: 645KJ, Zsír: 6g, Tel.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 29g, Só: 0,5g, Ca: 11mg, Cuk.: 7g</p>                                       |  |

**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. Csillagfűt

**Jó Étvágyat Kívánunk!**

Détás 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)

ÉTLAP

| Gastro-Tom Bt.                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                | Tejmentes                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                 | 2026. március 1 - 2026. április 3                                                                                                                                                                      |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2026.03.16<br>Hétfő                                                                                                                                                                       | 2026.03.17<br>Kedd                                                                                                                                                                                             | 2026.03.18<br>Szerda                                                                                                                                                                                                 | 2026.03.19<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                         | 2026.03.20<br>Péntek                                                                                                                                                                                   |  |
| Flora margarin, Tea- hársfa,<br>Teljes őrlésű kenyér <sub>1</sub> ,<br>kenőmájas<br><br>E: 280kcal, E: 1 172KJ, Zsír: 11g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 7g, CH: 35g, Só: 1,4g, Ca: 22mg, Cuk.: 0g | Flora margarin, Tea citrom<br>nélkül, Teljes őrlésű kenyér <sub>1</sub> ,<br>Allergén mentes felvágott<br><br>E: 240kcal, E: 1 003KJ, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 8g, CH: 34g, Só: 1,0g, Ca: 20mg, Cuk.: 6g | gépsonka, Flora margarin,<br>Tea, Teljes őrlésű kenyér <sub>1</sub><br><br>E: 272kcal, E: 1 137KJ, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 13g, CH: 34g, Só: 1,4g, Ca: 30mg, Cuk.: 6g                                         | Zsemle <sub>1</sub> , Zöldáru paprika,<br>Flora margarin, Allergén<br>mentes felvágott<br><br>E: 157kcal, E: 657KJ, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 9g, CH: 29g, Só: 0,5g, Ca: 13mg, Cuk.: 7g                                    | Zsemle <sub>1</sub> , Tea - citromos,<br>sárgarépa friss tiszt.<br><br>E: 110kcal, E: 462KJ, Zsír: 0g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 5g, CH: 34g, Só: 0,4g, Ca: 18mg, Cuk.: 12g                                 |  |
| Zöldségleves <sub>1</sub> ,<br>Csirkepörkölt, Tészta köret<br><br>E: 574kcal, E: 2 403KJ, Zsír: 15g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 22g, CH: 85g, Só: 1,7g, Ca: 49mg, Cuk.: 9g                      | Karfiolleves DIÉTÁS, GM,<br>TM, Tarhonyáshús <sub>1</sub> ,<br>Csemege uborka<br>édesítőszerrel<br><br>E: 590kcal, E: 2 482KJ, Zsír: 24g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 27g, CH: 64g, Só: 2,6g, Ca: 90mg, Cuk.: 6g      | Hamis betyár leves TM <sub>1,3</sub> ,<br>Paradicsomos<br>káposztafőzelék GM, Natúr<br>csirkemell diétás<br><br>E: 529kcal, E: 2 213KJ, Zsír: 25g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 26g, CH: 49g, Só: 4,3g, Ca: 107mg, Cuk.: 26g | Csontleves cérnametélttel,<br>Natúr csirkemell <sub>1</sub> ,<br>Petrezselymes burgonya,<br>csalamádé édesítőszerrel<br><br>E: 440kcal, E: 1 841KJ, Zsír: 15g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 27g, CH: 50g, Só: 2,2g, Ca: 69mg, Cuk.: 10g | Körteleves DIAB, Milánói<br>spagetti sertésből <sub>1,3,7</sub><br><br>E: 466kcal, E: 1 966KJ, Zsír: 17g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 23g, CH: 56g, Só: 2,1g, Ca: 46mg, Cuk.: 1g                              |  |
| Zsemle <sub>1</sub> , Lilahagyma,<br>Zöldségkrém<br><br>E: 176kcal, E: 735KJ, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 5g, CH: 31g, Só: 0,5g, Ca: 22mg, Cuk.: 8g                                    | Zsemle <sub>1</sub> , sárgarépa friss<br>tisz., Allergén mentes<br>felvágott, margarin<br><br>E: 196kcal, E: 820KJ, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 30g, Só: 0,5g, Ca: 17mg, Cuk.: 8g                  | Zsemle <sub>1</sub> , Lilahagyma,<br>Allergén mentes felvágott,<br>margarin<br><br>E: 268kcal, E: 1 123KJ, Zsír: 18g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 9g, CH: 30g, Só: 0,5g, Ca: 15mg, Cuk.: 8g                                 | Lekvár sárgabarack, Flora<br>margarin, Teljes őrlésű<br>kenyér <sub>1</sub><br><br>E: 237kcal, E: 992KJ, Zsír: 5g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 4g, CH: 41g, Só: 0,9g, Ca: 24mg, Cuk.: 13g                                              | Lekvár sárgabarack, Teljes<br>őrlésű kenyér <sub>1</sub> , margarin<br>csökkentett zsírtartalmú<br><br>E: 223kcal, E: 932KJ, Zsír: 3g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 4g, CH: 41g, Só: 1,0g, Ca: 24mg, Cuk.: 13g |  |

**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. Szezámmag 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(zsírtartalom./g/adag), FEH(fehérjeteralom./g/adag)

MealPlanner / Tex and Co Network Kft. [www.texandco.hu](http://www.texandco.hu)

ÉTLAP

| Gastro-Tom Bt.                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                         | Tejmentes                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                     | 2026. március 1 - 2026. április 3                                                                                                                                                                                                 |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2026.03.23<br>Hétfő                                                                                                                                                                         | 2026.03.24<br>Kedd                                                                                                                                                                                      | 2026.03.25<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                 | 2026.03.26<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                             | 2026.03.27<br>Péntek                                                                                                                                                                                                              |  |
| <p>Paprikás szalámi, Tea,<br/>Teljes őrlésű kenyér<sub>1</sub>,<br/>margarin</p> <p>E: 291kcal, E: 1 217KJ, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 6g, CH: 34g, Só: 1,3g, Ca: 23mg, Cuk.: 6g</p>   | <p>Padlizsánkrém DIÉTÁS,<br/>TEJMENTES, Teljes őrlésű<br/>kenyér<sub>1</sub></p> <p>E: 193kcal, E: 807KJ, Zsír: 5g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 5g, CH: 30g, Só: 1,1g, Ca: 35mg, Cuk.: 1g</p>                  | <p>Flora margarin, Tea- hársfa,<br/>Teljes őrlésű kenyér<sub>1</sub>,<br/>Allergén mentes felvágott</p> <p>E: 239kcal, E: 1 004KJ, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 8g, CH: 35g, Só: 1,0g, Ca: 20mg, Cuk.: 0g</p>                                      | <p>Pulyka felvágott,<br/>Lilahagyma, Tea - citromos,<br/>Teljes őrlésű kenyér<sub>1</sub>,<br/>margarin</p> <p>E: 267kcal, E: 1 114KJ, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 8g, CH: 35g, Só: 1,3g, Ca: 39mg, Cuk.: 6g</p> | <p>Zöldáru paprika, Flora<br/>margarin, Tea, Teljes őrlésű<br/>kenyér<sub>1</sub>, allergén mentes<br/>zala felvágott</p> <p>E: 261kcal, E: 1 092KJ, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 8g, CH: 35g, Só: 1,2g, Ca: 26mg, Cuk.: 6g</p> |  |
| <p>Paradicsomleves<sub>1,9</sub>, Tavaszi<br/>rizseshús pulykahúsból</p> <p>E: 507kcal, E: 2 122KJ, Zsír: 16g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 21g, CH: 70g, Só: 5,7g, Ca: 46mg, Cuk.: 18g</p>         | <p>Frankfurti jellegű leves tm<sub>1,6</sub>,<br/>Grízes tészta lekvárral<sub>1</sub></p> <p>E: 754kcal, E: 3 168KJ, Zsír: 30g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 17g, CH: 100g, Só: 2,3g, Ca: 39mg, Cuk.: 16g</p>   | <p>Kertészleves eperlevél<br/>tésztával<sub>9</sub>, Paprikás<br/>burgonya baromfi virslivel<sub>6</sub>,<br/>csalamádé édesítőszerrel</p> <p>E: 405kcal, E: 1 695KJ, Zsír: 18g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 12g, CH: 47g, Só: 1,0g, Ca: 80mg, Cuk.: 9g</p> | <p>Csontleves<br/>cérnamentélttel<sub>1,3,9</sub>,<br/>Sárgaborsó főzelék,<br/>Csirkepörkölt</p> <p>E: 537kcal, E: 2 247KJ, Zsír: 18g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 34g, CH: 58g, Só: 3,4g, Ca: 66mg, Cuk.: 3g</p>          | <p>Palócleves<sub>1</sub>, Káposztás<br/>kocka<sub>1,3</sub></p> <p>E: 703kcal, E: 2 959KJ, Zsír: 27g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 28g, CH: 85g, Só: 3,2g, Ca: 78mg, Cuk.: 20g</p>                                                       |  |
| <p>Zsemle<sub>1</sub>, Kigyó uborka,<br/>margarin, Allergén mentes<br/>felvágott</p> <p>E: 192kcal, E: 802KJ, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 29g, Só: 0,5g, Ca: 13mg, Cuk.: 7g</p> | <p>Zsemle<sub>1</sub>, löncs felvágott<sub>6</sub>,<br/>margarin, sárgarépa friss<br/>tiszt.</p> <p>E: 218kcal, E: 910KJ, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 8g, CH: 30g, Só: 0,7g, Ca: 20mg, Cuk.: 8g</p> | <p>Zsemle<sub>1</sub>, Retek, Flora<br/>margarin, Kométa olasz<br/>felvágott</p> <p>E: 173kcal, E: 724KJ, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 8g, CH: 29g, Só: 0,8g, Ca: 13mg, Cuk.: 7g</p>                                                               | <p>Zsemle<sub>1</sub>, Padlizsánkrém<br/>DIÉTÁS, TEJMENTES</p> <p>E: 131kcal, E: 550KJ, Zsír: 4g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 5g, CH: 30g, Só: 0,6g, Ca: 26mg, Cuk.: 8g</p>                                                | <p>Zsemle<sub>1</sub>, Allergén mentes<br/>felvágott, margarin</p> <p>E: 190kcal, E: 795KJ, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 29g, Só: 0,5g, Ca: 11mg, Cuk.: 7g</p>                                                         |  |

**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. Csillagfűt

**Jó Étvágyat Kívánunk!**

Dietetikus 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)

MealPlanner / Tex and Co Network Kft. [www.texandco.hu](http://www.texandco.hu)

ÉTLAP

| Gastro-Tom Bt.                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                    | Tejmentes                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                       | 2026. március 1 - 2026. április 3                                                                                                                                                                    |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2026.03.30<br>Hétfő                                                                                                                                                                                           | 2026.03.31<br>Kedd                                                                                                                                                                                                 | 2026.04.01<br>Szerda                                                                                                                                                                            | 2026.04.02<br>Csütörtök                                                                                                                                                                               | 2026.04.03<br>Péntek                                                                                                                                                                                 |  |
| Tea, Kigyó uborka, Allergén mentes felvágott, margarin<br><br>E: 130kcal, E: 542KJ, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 4g, CH: 6g, Só: 0,1g, Ca: 2mg, Cuk.: 6g                                                   | Zsemle <sup>1</sup> , Flora margarin, Tea - gyümölcsös, Allergén mentes felvágott<br><br>E: 192kcal, E: 803KJ, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 9g, CH: 38g, Só: 0,5g, Ca: 12mg, Cuk.: 16g                           | Zsemle <sup>1</sup> , Tea - gyümölcsös, Allergén mentes felvágott, paradicsom, margarin<br><br>E: 230kcal, E: 963KJ, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 38g, Só: 0,5g, Ca: 12mg, Cuk.: 16g | Zsemle <sup>1</sup> , Allergén mentes felvágott, margarin<br><br>E: 190kcal, E: 795KJ, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 29g, Só: 0,5g, Ca: 11mg, Cuk.: 7g                                      | Zöldpaprika, Flora margarin, Allergén mentes párizsi, Tea, Teljes őrlésű kenyér <sup>1</sup><br><br>E: 243kcal, E: 1 017KJ, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 9g, CH: 35g, Só: 1,0g, Ca: 20mg, Cuk.: 6g |  |
| Legényfogó leves tejmentes <sup>1,3</sup> , Burgonyafőzelék GM, TM, Sült baromfi virsl <sup>6</sup><br><br>E: 513kcal, E: 2 149KJ, Zsír: 33g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 16g, CH: 36g, Só: 0,8g, Ca: 77mg, Cuk.: 3g | Reszelt tészta leves <sup>1,3,9</sup> , Kukoricás csirkemell csíkok GM, TM, Tészta köret <sup>1,3</sup><br><br>E: 639kcal, E: 2 689KJ, Zsír: 25g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 29g, CH: 72g, Só: 4,5g, Ca: 42mg, Cuk.: 3g  | Zöldborsóleves <sup>1</sup> , Lecsós csirke, Főtt burgonya<br><br>E: 443kcal, E: 1 851KJ, Zsír: 22g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 10g, CH: 49g, Só: 2,1g, Ca: 44mg, Cuk.: 3g                            | Erőleves csigatésztával <sup>9</sup> , Natúr csirkemell., Zöldséges rizs<br><br>E: 479kcal, E: 2 003KJ, Zsír: 19g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 28g, CH: 68g, Só: 0,6g, Ca: 54mg, Cuk.: 4g                    | Meggyleves GM, TM, Tarhonyáshús <sup>1</sup> , Csemege uborka édesítőszerrel<br><br>E: 523kcal, E: 2 201KJ, Zsír: 14g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 25g, CH: 70g, Só: 98,9g, Ca: 65mg, Cuk.: 14g             |  |
| Lekvár sárgabarack, Teljes őrlésű kenyér <sup>1</sup> , margarin<br><br>E: 273kcal, E: 1 142KJ, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 4g, CH: 41g, Só: 0,9g, Ca: 23mg, Cuk.: 13g                                     | Olasz felvágott <sup>6</sup> , Flora margarin, Teljes őrlésű kenyér <sup>1</sup> , sárgarépa friss tisz.<br><br>E: 325kcal, E: 1 358KJ, Zsír: 17g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 10g, CH: 30g, Só: 1,4g, Ca: 30mg, Cuk.: 1g | Zöldségkrém, Teljes őrlésű kenyér <sup>1</sup><br><br>E: 231kcal, E: 968KJ, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 5g, CH: 30g, Só: 1,1g, Ca: 26mg, Cuk.: 0g                                            | póréhagyma, Flora margarin, Teljes őrlésű kenyér <sup>1</sup> , Allergén mentes bécsi felvágott<br><br>E: 227kcal, E: 950KJ, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 9g, CH: 29g, Só: 1,0g, Ca: 46mg, Cuk.: 2g | Zsemle <sup>1</sup> , Allergén mentes felvágott, margarin<br><br>E: 190kcal, E: 795KJ, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 29g, Só: 0,5g, Ca: 11mg, 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. 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. Csillagfűt

**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)