

ÉTLAP

2023. október 30 - 2023. november 5

Gastro-Tom Bt		Tejmentes		2023. október 30 - 2023. november 5					
2023.10.30		2023.10.31		2023.11.01		2023.11.02		2023.11.03	
<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Margarin, Allergén mentes párizsi, Tea - citromos</p> <p>E: 233,38kcal Zsír: 6,45g Feh.: 8,40g Só: 1,02g Cuk.: 4,32g</p> <p>E: 976,87KJ Tel.zsír.: 1,30g CH: 32,54g Ca: mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Tea - gyümölcsös, kenőmájás</p> <p>E: 263,41kcal Zsír: 8,70g Feh.: 7,88g Só: 1,47g Cuk.: 7,30g</p> <p>E: 1 101,81KJ Tel.zsír.: 3,80g CH: 35,95g Ca: mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Margarin, Tea, allergén mentes zala felvágott</p> <p>E: 254,15kcal Zsír: 8,93g Feh.: 7,39g Só: 1,18g Cuk.: 5,08g</p> <p>E: 1 063,01KJ Tel.zsír.: 2,76g CH: 33,40g Ca: mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Margarin, Tea - citromos, Méz</p> <p>E: 247,58kcal Zsír: 4,95g Feh.: 4,33g Só: 0,92g Cuk.: 4,32g</p> <p>E: 1 037,97KJ Tel.zsír.: 1,30g CH: 44,88g Ca: mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Zöldpaprika, Vitaminozott margarin, Tea, Allergén mentes felvágott</p> <p>E: 238,95kcal Zsír: 6,45g Feh.: 8,54g Só: 1,02g Cuk.: 5,08g</p> <p>E: 1 000,21KJ Tel.zsír.: 1,30g CH: 33,75g Ca: mg</p>	
<p>Tárkonyos zöldségbecsinált leves^{1,9}, Gyümölcs, Székelykáposzta tejmentes¹</p> <p>E: 584,44kcal Zsír: 17,10g Feh.: 27,98g Só: 1,61g Cuk.: 12,20g</p> <p>E: 2 446,88KJ Tel.zsír.: 0,92g CH: 64,46g Ca: mg</p>		<p>Pulykaraguleves¹, Zöldségpörkölt, Főtt burgonya</p> <p>E: 360,13kcal Zsír: 14,86g Feh.: 15,68g Só: 4,37g Cuk.: 4,44g</p> <p>E: 1 506,05KJ Tel.zsír.: 2,09g CH: 39,71g Ca: mg</p>		<p>Orja csontleves TOJÁSMENTES^{1,9}, Gyümölcs, Zöldborsó főzelék TM¹, Pulyka aprópecsenye</p> <p>E: 421,33kcal Zsír: 16,06g Feh.: 24,76g Só: 2,62g Cuk.: 10,07g</p> <p>E: 1 765,25KJ Tel.zsír.: 1,06g CH: 42,68g Ca: mg</p>		<p>Burgonyaleves zöldséges⁹, Natúr halfilé⁴, Zöldséges párolt rizs</p> <p>E: 413,81kcal Zsír: 13,20g Feh.: 18,64g Só: 1,63g Cuk.: 1,48g</p> <p>E: 1 732,62KJ Tel.zsír.: 2,02g CH: 53,19g Ca: mg</p>		<p>Nyírségi raguleves VEGA GM, TEJ-TOJÁS. M⁹, Pincepörkölt pulykából</p> <p>E: 442,82kcal Zsír: 17,83g Feh.: 30,55g Só: 2,51g Cuk.: 2,00g</p> <p>E: 1 853,99KJ Tel.zsír.: 1,77g CH: 38,02g Ca: mg</p>	
<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Retek, Margarin, Allergén mentes felvágott</p> <p>E: 217,74kcal Zsír: 6,45g Feh.: 8,54g Só: 1,02g Cuk.: 0,27g</p> <p>E: 911,65KJ Tel.zsír.: 1,30g CH: 28,54g Ca: mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Margarin, Kigyó uborka, Allergén mentes felvágott</p> <p>E: 217,26kcal Zsír: 6,47g Feh.: 8,54g Só: 1,02g Cuk.: 0,28g</p> <p>E: 909,57KJ Tel.zsír.: 1,30g CH: 28,50g Ca: mg</p>		<p>Lilahagyma, Teljes őrlésű kenyér¹, Allergén mentes felvágott</p> <p>E: 184,73kcal Zsír: 2,42g Feh.: 8,56g Só: 1,00g Cuk.: 1,25g</p> <p>E: 773,41KJ Tel.zsír.: g CH: 29,47g Ca: mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Margarin, Allergén mentes felvágott, sárgarépa friss tisz.</p> <p>E: 221,52kcal Zsír: 6,48g Feh.: 8,57g Só: 1,07g Cuk.: 1,24g</p> <p>E: 927,42KJ Tel.zsír.: 1,31g CH: 29,46g Ca: mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Margarin, Allergén mentes felvágott</p> <p>E: 215,49kcal Zsír: 6,45g Feh.: 8,39g Só: 1,02g Cuk.: 0,02g</p> <p>E: 902,20KJ Tel.zsír.: 1,30g CH: 28,24g Ca: mg</p>	

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Ráktétel 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. Szeszámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

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(fehérjé/tartalom/g/adag)

ÉTLAP

2023. november 6 - 2023. november 12

Gastro-Tom Bt		Tejmentes		2023. november 6 - 2023. november 12	
2023.11.06	2023.11.07	2023.11.08	2023.11.09	2023.11.10	
<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Margarin, Tea, Kigyó uborka, Kométa sonka</p> <p>E: 285,22kcal E: 1 192,98KJ Zsír: 8,52g Tel.zsír.: 2,52g Feh.: 15,72g CH: 33,73g Só: 1,48g Ca: mg Cuk.: 5,33g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Tea, Allergén mentes felvágott</p> <p>E: 199,25kcal E: 834,01KJ Zsír: 2,40g Tel.zsír.: g Feh.: 8,38g CH: 33,28g Só: 1,00g Ca: mg Cuk.: 5,06g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Margarin, Tea, Allergén mentes felvágott</p> <p>E: 235,95kcal E: 987,61KJ Zsír: 6,45g Tel.zsír.: 1,30g Feh.: 8,39g CH: 33,30g Só: 1,02g Ca: mg Cuk.: 5,08g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Margarin, Allergén mentes párizsi, Tea- hársfa</p> <p>E: 233,49kcal E: 978,40KJ Zsír: 6,45g Tel.zsír.: 1,30g Feh.: 8,41g CH: 33,18g Só: 1,02g Ca: mg Cuk.: 0,02g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Tea, sárgarépa friss tiszt., Allergén mentes felvágott</p> <p>E: 205,28kcal E: 859,23KJ Zsír: 2,43g Tel.zsír.: 0,01g Feh.: 8,56g CH: 34,49g Só: 1,05g Ca: mg Cuk.: 6,27g</p>	
<p>Karfiolkrémleves tejmentes^{1,3}, Parasztos csirke mell csíkok, Párolt rizs</p> <p>E: 551,07kcal E: 2 304,82KJ Zsír: 38,36g Tel.zsír.: 3,33g Feh.: 10,19g CH: 67,77g Só: 3,40g Ca: mg Cuk.: 6,37g</p>	<p>Szegedi gulyásleves pulykából GM⁹, Tejberizs rizstejből kakaószórat</p> <p>E: 535,24kcal E: 2 239,07KJ Zsír: 14,89g Tel.zsír.: 1,16g Feh.: 15,88g CH: 83,06g Só: 2,85g Ca: mg Cuk.: 28,08g</p>	<p>Zöldségleves tésztával, Zöldbabfőzelék DIÉTÁS, TEJMENTES¹, virsli</p> <p>E: 326,23kcal E: 1 365,67KJ Zsír: 16,35g Tel.zsír.: 2,11g Feh.: 12,60g CH: 31,46g Só: 1,71g Ca: 19,50mg Cuk.: 7,10g</p>	<p>Tarhonyaleves, Natúr csirke mell, Zöldséges párolt rizs</p> <p>E: 406,64kcal E: 1 704,16KJ Zsír: 13,03g Tel.zsír.: 1,17g Feh.: 25,50g CH: 45,65g Só: 1,36g Ca: mg Cuk.: 2,29g</p>	<p>Kertészleves tészta nélkül, Csirkepörkölt, Tészta köret</p> <p>E: 359,45kcal E: 1 504,64KJ Zsír: 11,16g Tel.zsír.: 1,04g Feh.: 18,56g CH: 44,61g Só: 1,18g Ca: mg Cuk.: 5,88g</p>	
<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Lekvár sárgabarack, Margarin</p> <p>E: 237,29kcal E: 992,40KJ Zsír: 4,95g Tel.zsír.: 1,30g Feh.: 4,35g CH: 41,12g Só: 0,93g Ca: mg Cuk.: 12,92g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Lilahagyma, Margarin, Kométa olasz felvágott</p> <p>E: 309,78kcal E: 1 296,11KJ Zsír: 14,97g Tel.zsír.: 7,03g Feh.: 11,45g CH: 30,02g Só: 1,97g Ca: mg Cuk.: 1,27g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Retek, Allergén mentes felvágott</p> <p>E: 181,04kcal E: 758,05KJ Zsír: 2,40g Tel.zsír.: g Feh.: 8,53g CH: 28,52g Só: 1,00g Ca: mg Cuk.: 0,25g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Zöldáru paprika, Allergén mentes felvágott</p> <p>E: 3 230,93kcal E: 13 571,49KJ Zsír: 150,95g Tel.zsír.: g Feh.: 416,44g CH: 30,65g Só: 10,90g Ca: mg Cuk.: 0,39g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Allergén mentes felvágott</p> <p>E: 178,79kcal E: 748,60KJ Zsír: 2,40g Tel.zsír.: g Feh.: 8,38g CH: 28,22g Só: 1,00g Ca: mg Cuk.: g</p>	

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Ráktelék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójaab 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. Csillagfürt

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

2023. november 13 - 2023. november 19

2023.11.13	2023.11.14	2023.11.15	2023.11.16	2023.11.17
<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Tea - citromos, Kigyó uborka, Allergén mentes felvágott</p> <p>E: 198,44kcal E: 830,64KJ Zsír: 2,42g Tel.zsír.: g Feh.: 8,55g CH: 32,78g Só: 1,01g Ca: mg Cuk.: 4,56g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Margarin, Tea, Allergén mentes felvágott</p> <p>E: 235,95kcal E: 987,61KJ Zsír: 6,45g Tel.zsír.: 1,30g Feh.: 8,39g CH: 33,30g Só: 1,02g Ca: mg Cuk.: 5,08g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Margarin, Tea, Kométa zala felvágott</p> <p>E: 327,65kcal E: 1 370,21KJ Zsír: 14,90g Tel.zsír.: 4,94g Feh.: 12,07g CH: 33,58g Só: 1,57g Ca: mg Cuk.: 5,08g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Margarin, Allergén mentes felvágott</p> <p>E: 215,49kcal E: 902,20KJ Zsír: 6,45g Tel.zsír.: 1,30g Feh.: 8,39g CH: 28,24g Só: 1,02g Ca: mg Cuk.: 0,02g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Zöldpaprika, Margarin, Tea, Allergén mentes felvágott</p> <p>E: 238,95kcal E: 1 000,21KJ Zsír: 6,45g Tel.zsír.: 1,30g Feh.: 8,54g CH: 33,75g Só: 1,02g Ca: mg Cuk.: 5,08g</p>
<p>Hamis betyár leves TM^{1,3}, Gyümölcs, Pulyka aprópecsenye, Párolt rizs</p> <p>E: 586,21kcal E: 2 454,93KJ Zsír: 30,70g Tel.zsír.: 4,98g Feh.: 21,37g CH: 73,23g Só: 3,59g Ca: 39,00mg Cuk.: 10,31g</p>	<p>Zöldségleves tészta nélkül, Tököfzelék tejmentes¹, Főtt tojás³</p> <p>E: 260,34kcal E: 1 089,27KJ Zsír: 15,90g Tel.zsír.: 1,62g Feh.: 9,86g CH: 18,92g Só: 2,54g Ca: mg Cuk.: 3,35g</p>	<p>Magyaros burgonyaleves virslivel GM⁹, Gyümölcs, Tejberizs kakaó szórral TEJMENTES</p> <p>E: 655,78kcal E: 2 745,39KJ Zsír: 12,83g Tel.zsír.: 0,47g Feh.: 11,19g CH: 119,47g Só: 1,14g Ca: mg Cuk.: 18,27g</p>	<p>BrokkolikréMLEVES, Natúr halfilé⁴, Párolt rizs</p> <p>E: 525,99kcal E: 2 200,57KJ Zsír: 27,42g Tel.zsír.: 4,64g Feh.: 20,24g CH: 67,18g Só: 2,89g Ca: 19,50mg Cuk.: 1,20g</p>	<p>KarfiollevES TEJMENTES¹, Tarhonyáshús¹</p> <p>E: 498,48kcal E: 2 097,24KJ Zsír: 20,40g Tel.zsír.: 3,07g Feh.: 23,25g CH: 52,71g Só: 1,84g Ca: 26,00mg Cuk.: 4,31g</p>
<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Lekvár őszibarack, Margarin</p> <p>E: 242,49kcal E: 1 014,40KJ Zsír: 4,95g Tel.zsír.: 1,30g Feh.: 4,37g CH: 42,48g Só: 0,92g Ca: mg Cuk.: 14,28g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, sárgarépa friss tisz., Allergén mentes felvágott</p> <p>E: 184,82kcal E: 773,82KJ Zsír: 2,43g Tel.zsír.: 0,01g Feh.: 8,56g CH: 29,44g Só: 1,05g Ca: mg Cuk.: 1,22g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Retek, Allergén mentes felvágott</p> <p>E: 181,04kcal E: 758,05KJ Zsír: 2,40g Tel.zsír.: g Feh.: 8,53g CH: 28,52g Só: 1,00g Ca: mg Cuk.: 0,25g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Lilahagyma, Margarin, Allergén mentes felvágott</p> <p>E: 221,43kcal E: 927,01KJ Zsír: 6,47g Tel.zsír.: 1,30g Feh.: 8,57g CH: 29,49g Só: 1,02g Ca: mg Cuk.: 1,27g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Margarin, Allergén mentes bécsi felvágott</p> <p>E: 261,69kcal E: 1 096,30KJ Zsír: 8,70g Tel.zsír.: 1,30g Feh.: 14,57g CH: 28,27g Só: 1,17g Ca: mg Cuk.: 0,02g</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. Szójaab 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. Szeszámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

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

2023. november 20 - 2023. november 26

Gastro-Tom Bt		Tejmentes		2023. november 20 - 2023. november 26	
2023.11.20	2023.11.21	2023.11.22	2023.11.23	2023.11.24	
<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Retek, Margarin, Tea, csemege szalámi</p> <p>E: 498,04kcal E: 2 082,30KJ Zsír: 30,77g Tel.zsír.: 11,20g Feh.: 18,48g CH: 33,74g Só: 1,62g Ca: mg Cuk.: 5,33g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Margarin, Tea, Allergén mentes felvágott</p> <p>E: 235,95kcal E: 987,61KJ Zsír: 6,45g Tel.zsír.: 1,30g Feh.: 8,39g CH: 33,30g Só: 1,02g Ca: mg Cuk.: 5,08g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Margarin, Tea, Allergén mentes felvágott</p> <p>E: 235,95kcal E: 987,61KJ Zsír: 6,45g Tel.zsír.: 1,30g Feh.: 8,39g CH: 33,30g Só: 1,02g Ca: mg Cuk.: 5,08g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Zöldáru paprika, Margarin, Tea, Allergén mentes felvágott</p> <p>E: 238,89kcal E: 999,90KJ Zsír: 6,50g Tel.zsír.: 1,30g Feh.: 8,57g CH: 33,75g Só: 1,02g Ca: mg Cuk.: 5,47g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Tea, Kigyó uborka, kenőmájás</p> <p>E: 312,67kcal E: 1 307,98KJ Zsír: 13,92g Tel.zsír.: 6,33g Feh.: 10,41g CH: 34,26g Só: 1,85g Ca: mg Cuk.: 5,31g</p>	
<p>Pulykaraguleves¹, Mákos tészta^{1,3,5,8,11}</p> <p>E: 620,41kcal E: 2 615,96KJ Zsír: 22,17g Tel.zsír.: 3,67g Feh.: 23,63g CH: 81,40g Só: 4,65g Ca: mg Cuk.: 18,60g</p>	<p>Paradicsomleves^{1,9}, Budapest pulykaragu, Bulgur¹</p> <p>E: 474,58kcal E: 1 984,83KJ Zsír: 12,74g Tel.zsír.: 2,16g Feh.: 25,48g CH: 67,59g Só: 2,84g Ca: mg Cuk.: 12,39g</p>	<p>Zöldségleves¹, Sárgaborsó főzelék¹, virsli</p> <p>E: 459,06kcal E: 1 921,05KJ Zsír: 13,83g Tel.zsír.: 0,74g Feh.: 22,13g CH: 60,83g Só: 3,65g Ca: mg Cuk.: 6,44g</p>	<p>Köménymagleves diétás¹, Pincepörkölt</p> <p>E: 347,18kcal E: 1 454,18KJ Zsír: 10,82g Tel.zsír.: 0,34g Feh.: 18,98g CH: 42,31g Só: 2,31g Ca: mg Cuk.: 0,24g</p>	<p>Reszelt tészta leves TOJÁSMENTES^{1,9}, Milánói makaróni TOJÁSMENTES¹</p> <p>E: 435,08kcal E: 1 833,39KJ Zsír: 15,70g Tel.zsír.: 2,43g Feh.: 20,48g CH: 51,65g Só: 2,20g Ca: mg Cuk.: 2,53g</p>	
<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Lekvár sárgabarack, Margarin</p> <p>E: 237,29kcal E: 992,40KJ Zsír: 4,95g Tel.zsír.: 1,30g Feh.: 4,35g CH: 41,12g Só: 0,93g Ca: mg Cuk.: 1,29g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Margarin, Allergén mentes párizsi, sárgarépa friss tiszt.</p> <p>E: 221,52kcal E: 927,42KJ Zsír: 6,48g Tel.zsír.: 1,31g Feh.: 8,57g CH: 29,46g Só: 1,07g Ca: mg Cuk.: 1,24g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Margarin, savanyú káposzta, Allergén mentes felvágott</p> <p>E: 218,48kcal E: 914,67KJ Zsír: 6,48g Tel.zsír.: 1,30g Feh.: 8,55g CH: 28,75g Só: 1,05g Ca: mg Cuk.: 0,53g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Margarin, Allergén mentes felvágott</p> <p>E: 215,49kcal E: 902,20KJ Zsír: 6,45g Tel.zsír.: 1,30g Feh.: 8,39g CH: 28,24g Só: 1,02g Ca: mg Cuk.: 0,02g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Margarin, Allergén mentes felvágott</p> <p>E: 215,49kcal E: 902,20KJ Zsír: 6,45g Tel.zsír.: 1,30g Feh.: 8,39g CH: 28,24g Só: 1,02g Ca: mg Cuk.: 0,02g</p>	

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Ráktelék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójaab 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. Csillagfürt

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

2023. november 27 - 2023. december 1

2023.11.27	2023.11.28	2023.11.29	2023.11.30	2023.12.01
<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Margarin, Tea - citromos, Allergén mentes felvágott</p> <p>E: 3 282,58kcal E: 13 787,47KJ Zsír: 154,95g Tel.zsír.: 1,30g Feh.: 416,28g CH: 34,52g Só: 10,92g Ca: mg Cuk.: 4,32g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Tea, margarin csökkentett zsírtartalmú, Kométa olasz felvágott</p> <p>E: 309,85kcal E: 1 296,11KJ Zsír: 13,35g Tel.zsír.: 6,40g Feh.: 11,27g CH: 33,82g Cuk.: 5,07g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Zöldáru paprika, Margarin, Főtt tojás³, Tea</p> <p>E: 285,59kcal E: 1 194,76KJ Zsír: 10,50g Tel.zsír.: 1,77g Feh.: 10,95g CH: 34,28g Só: 0,98g Ca: mg Cuk.: 5,77g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Tea, Allergén mentes felvágott</p> <p>E: 3 248,45kcal E: 13 644,61KJ Zsír: 150,90g Tel.zsír.: g Feh.: 416,26g CH: 35,26g Só: 10,90g Ca: mg Cuk.: 5,06g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Tea, Kigyó uborka, Allergén mentes felvágott</p> <p>E: 3 250,22kcal E: 13 651,98KJ Zsír: 150,92g Tel.zsír.: g Feh.: 416,41g CH: 35,51g Só: 10,90g Ca: mg Cuk.: 5,31g</p>
<p>Palócleves tejmentes¹, Gyümölcs, Grízes tészta lekvárral¹</p> <p>E: 693,87kcal E: 2 911,73KJ Zsír: 27,95g Tel.zsír.: 6,72g Feh.: 19,69g CH: 88,11g Só: 0,45g Ca: 13,00mg Cuk.: 21,64g</p>	<p>Szójaleves rizseshús pulykahúsból</p> <p>E: 409,73kcal E: 1 715,10KJ Zsír: 8,80g Tel.zsír.: 1,54g Feh.: 20,28g CH: 61,37g Só: 1,95g Ca: mg Cuk.: 8,44g</p>	<p>Kertészleves eperlevél tésztával⁹, Gyümölcs, Burgonyafőzelék DIÉTÁS, TEJMENTES¹, Fűszeres csirkemell csík</p> <p>E: 428,51kcal E: 1 794,01KJ Zsír: 21,04g Tel.zsír.: 3,03g Feh.: 22,43g CH: 33,15g Cuk.: 10,47g</p>	<p>Zöldborsóleves¹, Natúr halfilé⁴, Párolt rizs</p> <p>E: 542,64kcal E: 2 269,34KJ Zsír: 25,60g Tel.zsír.: 3,22g Feh.: 22,51g CH: 73,30g Só: 1,50g Ca: mg Cuk.: 0,25g</p>	<p>Erőleves csigatésztával⁹, Tészta köret^{1,3}, Debreceni pulykaragu¹</p> <p>E: 430,17kcal E: 1 813,75KJ Zsír: 14,31g Tel.zsír.: 3,63g Feh.: 22,96g CH: 51,64g Só: 3,75g Ca: mg Cuk.: 4,08g</p>
<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Margarin, Allergén mentes párizsi, Kigyó uborka</p> <p>E: 217,26kcal E: 909,57KJ Zsír: 6,47g Tel.zsír.: 1,30g Feh.: 8,54g CH: 28,50g Só: 1,02g Ca: mg Cuk.: 0,28g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, sárgarépa friss tisz., Allergén mentes felvágott</p> <p>E: 3 234,02kcal E: 13 584,42KJ Zsír: 150,93g Tel.zsír.: 0,01g Feh.: 416,44g CH: 31,42g Só: 10,95g Ca: mg Cuk.: 1,22g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Margarin, Méz</p> <p>E: 229,69kcal E: 963,30KJ Zsír: 4,95g Tel.zsír.: 1,30g Feh.: 4,31g CH: 40,58g Só: 0,92g Ca: mg Cuk.: 0,02g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Retek, Allergén mentes felvágott</p> <p>E: 3 230,24kcal E: 13 568,65KJ Zsír: 150,90g Tel.zsír.: g Feh.: 416,41g CH: 30,50g Só: 10,90g Ca: mg Cuk.: 0,25g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Margarin, Allergén mentes felvágott</p> <p>E: 3 264,69kcal E: 13 712,80KJ Zsír: 154,95g Tel.zsír.: 1,30g Feh.: 416,27g CH: 30,22g Só: 10,92g Ca: mg Cuk.: 0,02g</p>

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Ráktelék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójaab 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

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(fehérjéstartalom/g/adag)