

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Sertésmentes		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, Trappista sajt⁷, Vaj⁷, Tea - citromos</p> <p>E: 309,98kcal Zsír: 14,39g Feh.: 9,30g Só: 1,11g Cuk.: 4,80g</p> <p>E: 1 296,57KJ Tel.zsír.: 6,94g CH: 33,00g Ca: 142,46mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Padlizsánkrém^{7,10}, Margarin, Tej⁷</p> <p>E: 298,37kcal Zsír: 8,37g Feh.: 11,75g Só: 1,15g Cuk.: 1,61g</p> <p>E: 1 250,07KJ Tel.zsír.: 1,50g CH: 40,58g Ca: 252,00mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Margarin, Tea, Baromfi felvágott^{1,6}</p> <p>E: 247,31kcal Zsír: 8,06g Feh.: 7,22g Só: 1,29g Cuk.: 5,08g</p> <p>E: 1 034,45KJ Tel.zsír.: 2,11g CH: 33,82g Ca: mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Tojáskrém^{3,10}, Tea - citromos, sárgarépa friss tisz.</p> <p>E: 270,19kcal Zsír: 9,97g Feh.: 8,08g Só: 1,18g Cuk.: 5,86g</p> <p>E: 1 130,25KJ Tel.zsír.: 1,89g CH: 34,30g Ca: mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Zöldpaprika, Csirkemellsonka⁶, Vitaminozott margarin, Tej⁷</p> <p>E: 313,69kcal Zsír: 8,23g Feh.: 15,66g Só: 1,05g Cuk.: 0,24g</p> <p>E: 1 314,10KJ Tel.zsír.: 1,41g CH: 40,67g Ca: 240,00mg</p>	
<p>Tárkonyos zöldségbeccsinált leves^{1,9}, Gyümölcs, Székelykáposzta pulykából^{1,7}</p> <p>E: 584,04kcal Zsír: 16,80g Feh.: 28,36g Só: 1,64g Cuk.: 13,06g</p> <p>E: 2 443,62KJ Tel.zsír.: 2,97g CH: 65,02g Ca: 20,00mg</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>Zöldségleves csigatésztával^{1,3}, Gyümölcs, Zöldborsó főzelék^{1,7}, Pulyka aprópecsenye</p> <p>E: 467,71kcal Zsír: 16,87g Feh.: 25,88g Só: 6,37g Cuk.: 18,15g</p> <p>E: 1 960,01KJ Tel.zsír.: 1,04g CH: 51,18g Ca: 72,00mg</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, Snidlinges vajkrém⁷</p> <p>E: 226,64kcal Zsír: 8,70g Feh.: 4,83g Só: 0,90g Cuk.: 0,25g</p> <p>E: 943,45KJ Tel.zsír.: g CH: 29,62g Ca: mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Margarin, Kigyó uborka, Baromfi felvágott^{1,6}</p> <p>E: 228,62kcal Zsír: 8,08g Feh.: 7,36g Só: 1,29g Cuk.: 0,28g</p> <p>E: 956,41KJ Tel.zsír.: 2,11g CH: 29,02g Ca: mg</p>		<p>Petrezselymes túrókrém⁷, Lilahagyma, Teljes őrlésű kenyér¹</p> <p>E: 198,05kcal Zsír: 3,02g Feh.: 9,30g Só: 1,21g Cuk.: 2,36g</p> <p>E: 829,19KJ Tel.zsír.: g CH: 30,56g Ca: 24,00mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Margarin, Baromfi felvágott^{1,6}</p> <p>E: 226,85kcal Zsír: 8,06g Feh.: 7,21g Só: 1,29g Cuk.: 0,02g</p> <p>E: 949,04KJ Tel.zsír.: 2,11g CH: 28,76g Ca: mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Margarin, Baromfi felvágott^{1,6}</p> <p>E: 226,85kcal Zsír: 8,06g Feh.: 7,21g Só: 1,29g Cuk.: 0,02g</p> <p>E: 949,04KJ Tel.zsír.: 2,11g CH: 28,76g 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. 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(zsír/tartalom./g/adag), FEH(fehérje/tartalom./g/adag)

ÉTLAP

2023. november 6 - 2023. november 12

Gastro-Tom Bt		Sertésmentes		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, Csirke jó baromfi szelet⁶, Margarin, Tej⁷, Kigó uborka</p> <p>E: 312,46kcal E: 1 308,87KJ Zsír: 8,25g Tel.zsír.: 1,41g Feh.: 15,66g CH: 40,48g Só: 1,05g Ca: 240,00mg Cuk.: 0,50g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Sajtkrém⁷, Kakaó⁷</p> <p>E: 331,35kcal E: 1 388,64KJ Zsír: 9,31g Tel.zsír.: 0,26g Feh.: 13,73g CH: 44,31g Só: 1,00g Ca: 320,00mg Cuk.: 5,00g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Trappista sajt⁷, Margarin, Tea</p> <p>E: 276,55kcal E: 1 157,01KJ Zsír: 10,44g Tel.zsír.: 4,38g Feh.: 9,26g CH: 33,72g Só: 1,13g Ca: 139,96mg Cuk.: 5,52g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Margarin, Tea-hársfa, baromfi párizsi^{1,6}</p> <p>E: 244,85kcal E: 1 025,24KJ Zsír: 8,06g Tel.zsír.: 2,11g Feh.: 7,23g CH: 33,71g Só: 1,29g Ca: mg Cuk.: 0,02g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Tej⁷, sárgarépa friss tisz., Baromfi felvágott^{1,6}</p> <p>E: 296,18kcal E: 1 240,66KJ Zsír: 7,04g Tel.zsír.: 0,82g Feh.: 14,18g CH: 40,56g Só: 1,31g Ca: 240,00mg Cuk.: 1,22g</p>	
<p>Karfiolkrémleves⁷, Parasztos csirkemell csíkok, Párolt rizs</p> <p>E: 547,42kcal E: 2 289,71KJ Zsír: 37,21g Tel.zsír.: 4,01g Feh.: 9,74g CH: 69,83g Só: 5,77g Ca: 13,00mg Cuk.: 5,73g</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, Zöldbabfőzelék⁷, Sült baromfi virsli⁶</p> <p>E: 426,55kcal E: 1 787,61KJ Zsír: 27,53g Tel.zsír.: 2,44g Feh.: 12,90g CH: 31,38g Só: 0,90g Ca: 15,00mg Cuk.: 7,42g</p>	<p>Tarhonyaleves, Natúr csirkemell, 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, Margarin, baromfi párizsi^{1,6}</p> <p>E: 226,85kcal E: 949,04KJ Zsír: 8,06g Tel.zsír.: 2,11g Feh.: 7,21g CH: 28,76g Só: 1,29g Ca: mg Cuk.: 0,02g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Retek, Baromfi felvágott^{1,6}</p> <p>E: 192,40kcal E: 804,89KJ Zsír: 4,01g Tel.zsír.: 0,81g Feh.: 7,35g CH: 29,04g Só: 1,27g Ca: mg Cuk.: 0,25g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Zöldáru paprika, kockasajt⁷</p> <p>E: 215,19kcal E: 900,05KJ Zsír: 6,63g Tel.zsír.: 3,38g Feh.: 7,25g CH: 29,03g Só: 1,41g Ca: 90,00mg Cuk.: 0,77g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Natúr vajkrém⁷</p> <p>E: 224,39kcal E: 934,00KJ Zsír: 8,70g Tel.zsír.: g Feh.: 4,72g CH: 29,28g Só: 0,90g 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. 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 13 - 2023. november 19

Gastro-Tom Bt		Sertésmentes		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, Magyaros vajkrém⁷, Tea - citromos, Kigyó uborka</p> <p>E: 243,64kcal E: 1 014,64KJ Zsír: 8,72g Tel.zsír.: g Feh.: 4,85g CH: 33,80g Só: 0,91g Ca: mg Cuk.: 4,56g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Csirke jó baromfi szelet⁶, Margarin, Kakaó⁷</p> <p>E: 337,05kcal E: 1 411,54KJ Zsír: 8,66g Tel.zsír.: 1,66g Feh.: 15,88g CH: 45,43g Só: 1,05g Ca: 240,00mg Cuk.: 5,24g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Margarin, Tea, Baromfi felvágott^{1,6}</p> <p>E: 247,31kcal E: 1 034,45KJ Zsír: 8,06g Tel.zsír.: 2,11g Feh.: 7,22g CH: 33,82g Só: 1,29g Ca: mg Cuk.: 5,08g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Csirkemellsonka⁶, Margarin, Tej⁷</p> <p>E: 310,69kcal E: 1 301,50KJ Zsír: 8,23g Tel.zsír.: 1,41g Feh.: 15,51g CH: 40,22g Só: 1,05g Ca: 240,00mg Cuk.: 0,24g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Zöldpaprika, Margarin, Tea, Trappista sajt füstölt⁷</p> <p>E: 277,15kcal E: 1 159,61KJ Zsír: 10,41g Tel.zsír.: 4,71g Feh.: 8,98g CH: 34,07g Só: 1,12g Ca: 160,00mg Cuk.: 5,42g</p>	
<p>Hamis betyár leves^{3,7}, Gyümölcs, Pulyka aprópecsenye, Párolt rizs</p> <p>E: 584,93kcal E: 2 448,52KJ Zsír: 30,59g Tel.zsír.: 4,99g Feh.: 20,79g CH: 74,12g Só: 3,59g Ca: 39,00mg Cuk.: 9,17g</p>	<p>Zöldségleves tészta nélkül, Tökfőzelék^{1,7}, Natúr csirkecsík¹</p> <p>E: 391,94kcal E: 1 640,23KJ Zsír: 19,68g Tel.zsír.: 3,07g Feh.: 24,45g CH: 28,17g Só: 2,70g Ca: 20,00mg Cuk.: 16,22g</p>	<p>Magyaros burgonyaleves virslivel GM⁹, Gyümölcs, Tejberizs kakaó szóráttal⁷</p> <p>E: 670,63kcal E: 2 812,89KJ Zsír: 15,21g Tel.zsír.: 0,47g Feh.: 25,23g CH: 102,06g Só: 0,70g Ca: 540,00mg 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^{1,7}, Tarhonyáshús^{1,3}</p> <p>E: 533,24kcal E: 2 235,44KJ Zsír: 27,06g Tel.zsír.: 2,40g Feh.: 23,01g CH: 46,67g Só: 2,83g Ca: 20,00mg Cuk.: 4,36g</p>	
<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Lekvár őszibarack, Vaj⁷</p> <p>E: 278,49kcal E: 1 164,70KJ Zsír: 8,90g Tel.zsír.: 3,87g Feh.: 4,40g CH: 42,51g Só: 0,90g Ca: 2,50mg Cuk.: 14,31g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, sárgarépa friss tisz., baromfi párizsi^{1,6}</p> <p>E: 196,18kcal E: 820,66KJ Zsír: 4,04g Tel.zsír.: 0,82g Feh.: 7,38g CH: 29,96g Só: 1,31g Ca: mg Cuk.: 1,22g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Retek, Kapros túrókrém⁷</p> <p>E: 215,94kcal E: 904,45KJ Zsír: 5,00g Tel.zsír.: 1,01g Feh.: 9,60g CH: 30,00g Só: 0,92g Ca: 37,00mg Cuk.: 1,74g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Lilahagyma, Csirke jó baromfi szelet⁶, Margarin</p> <p>E: 216,63kcal E: 906,31KJ Zsír: 5,25g Tel.zsír.: 1,41g Feh.: 8,89g CH: 30,87g Só: 1,05g Ca: mg Cuk.: 1,49g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Sajtkrém⁷, Margarin</p> <p>E: 241,69kcal E: 1 012,20KJ Zsír: 9,93g Tel.zsír.: 1,30g Feh.: 6,57g CH: 28,52g Só: 1,02g Ca: 80,00mg 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. Sojabab 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(zsír/tartalom/g/adag), FEH(fehérje/tartalom/g/adag)

ÉTLAP

2023. november 20 - 2023. november 26

Gastro-Tom Bt		Sertésmentes		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, Csirkemellsonka⁶, Margarin, Tea</p> <p>E: 233,40kcal Zsír: 5,23g Feh.: 8,86g Só: 1,05g Cuk.: 5,55g</p> <p>E: 976,36KJ Tel.zsír.: 1,41g CH: 34,98g Ca: mg</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Csirke jó baromfi szelet⁶, Margarin, Tea</p> <p>E: 231,15kcal Zsír: 5,23g Feh.: 8,71g Só: 1,05g Cuk.: 5,30g</p> <p>E: 966,91KJ Tel.zsír.: 1,41g CH: 34,68g Ca: mg</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Trappista sajt⁷, Margarin, Tea</p> <p>E: 276,55kcal Zsír: 10,44g Feh.: 9,26g Só: 1,13g Cuk.: 5,52g</p> <p>E: 1 157,01KJ Tel.zsír.: 4,38g CH: 33,72g Ca: 139,96mg</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Zöldáru paprika, Tojáskrém^{3,10}, Tea</p> <p>E: 269,67kcal Zsír: 9,98g Feh.: 8,07g Só: 1,13g Cuk.: 5,79g</p> <p>E: 1 128,06KJ Tel.zsír.: 1,88g CH: 34,29g Ca: mg</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Tea, Kigyó uborka, Szárnyasmájkrém^{6,7}</p> <p>E: 237,08kcal Zsír: 7,84g Feh.: 8,39g Só: 1,17g Cuk.: 5,31g</p> <p>E: 991,73KJ Tel.zsír.: 3,17g CH: 33,59g Ca: mg</p>	
<p>Pulykaraguleves¹, Mákos tészta^{1,3,5,8,11}</p> <p>E: 620,41kcal Zsír: 22,17g Feh.: 23,63g Só: 4,65g Cuk.: 18,60g</p> <p>E: 2 615,96KJ Tel.zsír.: 3,67g CH: 81,40g Ca: mg</p>	<p>Paradicsomleves^{1,9}, Budapest pulykaragu, Bulgur¹</p> <p>E: 474,58kcal Zsír: 12,74g Feh.: 25,48g Só: 2,84g Cuk.: 12,39g</p> <p>E: 1 984,83KJ Tel.zsír.: 2,16g CH: 67,59g Ca: mg</p>	<p>Zöldségleves¹, Sárgaborsó főzelék¹, Baromfi virsli⁶</p> <p>E: 507,10kcal Zsír: 18,33g Feh.: 23,63g Só: 2,94g Cuk.: 6,44g</p> <p>E: 2 124,55KJ Tel.zsír.: 0,74g CH: 61,33g Ca: mg</p>	<p>Köménymagleves diétás¹, Pincepörkölt pulykából</p> <p>E: 388,37kcal Zsír: 12,89g Feh.: 30,16g Só: 2,44g Cuk.: 0,24g</p> <p>E: 1 626,13KJ Tel.zsír.: 1,19g CH: 36,19g Ca: mg</p>	<p>Reszelt tészta leves TOJÁSMENTES^{1,9}, Sajtos tejfölös makaróni^{1,3,7}</p> <p>E: 379,74kcal Zsír: 19,72g Feh.: 14,26g Só: 0,97g Cuk.: 3,24g</p> <p>E: 1 601,57KJ Tel.zsír.: 6,35g CH: 43,24g Ca: 155,70mg</p>	
<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Lekvár sárgabarack, Margarin</p> <p>E: 237,29kcal Zsír: 4,95g Feh.: 4,35g Só: 0,93g Cuk.: 1,24g</p> <p>E: 992,40KJ Tel.zsír.: 1,30g CH: 41,12g Ca: mg</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Kópé szelet Ahida, Margarin, sárgarépa friss tisz.</p> <p>E: 190,72kcal Zsír: 4,98g Feh.: 4,45g Só: 0,97g Cuk.: 1,24g</p> <p>E: 798,02KJ Tel.zsír.: 1,31g CH: 29,44g Ca: mg</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Margarin, savanyú káposzta, Baromfi felvágott^{1,6}</p> <p>E: 229,84kcal Zsír: 8,09g Feh.: 7,38g Só: 1,31g Cuk.: 0,53g</p> <p>E: 961,51KJ Tel.zsír.: 2,11g CH: 29,27g Ca: mg</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Margarin, baromfi párizsi^{1,6}</p> <p>E: 226,85kcal Zsír: 8,06g Feh.: 7,21g Só: 1,29g Cuk.: 0,02g</p> <p>E: 949,04KJ Tel.zsír.: 2,11g CH: 28,76g Ca: mg</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Sajtkrém⁷, Margarin</p> <p>E: 241,69kcal Zsír: 9,93g Feh.: 6,57g Só: 1,02g Cuk.: 0,02g</p> <p>E: 1 012,20KJ Tel.zsír.: 1,30g CH: 28,52g Ca: 80,00mg</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. Sojabab 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

Sertésmentes

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, Baromfi felvágott^{1,6}</p> <p>E: 244,74kcal Zsír: 8,07g Feh.: 7,23g Só: 1,29g Cuk.: 4,32g</p> <p>E: 1 023,71KJ Tel.zsír.: 2,11g CH: 33,07g Ca: mg</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Tea, margarin csökkentett zsírtartalmú, Baromfi felvágott^{1,6}</p> <p>E: 232,86kcal Zsír: 6,46g Feh.: 7,21g Só: 1,40g Cuk.: 5,07g</p> <p>E: 973,85KJ Tel.zsír.: 3,11g CH: 33,81g Ca: mg</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Zöldáru paprika, Margarin, Főtt tojás³, Tea</p> <p>E: 285,59kcal Zsír: 10,50g Feh.: 10,95g Só: 0,98g Cuk.: 5,77g</p> <p>E: 1 194,76KJ Tel.zsír.: 1,77g CH: 34,28g Ca: mg</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Tea, Baromfi felvágott^{1,6}</p> <p>E: 210,61kcal Zsír: 4,01g Feh.: 7,21g Só: 1,27g Cuk.: 5,06g</p> <p>E: 880,85KJ Tel.zsír.: 0,81g CH: 33,80g Ca: mg</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Tea, Kigyó uborka, Baromfi felvágott^{1,6}</p> <p>E: 212,38kcal Zsír: 4,03g Feh.: 7,36g Só: 1,27g Cuk.: 5,31g</p> <p>E: 888,22KJ Tel.zsír.: 0,81g CH: 34,06g Ca: mg</p>
<p>Palócleves¹, Gyümölcs, Grizes tészta lekvárral¹</p> <p>E: 680,34kcal Zsír: 24,08g Feh.: 22,85g Só: 1,77g Cuk.: 22,92g</p> <p>E: 2 856,95KJ Tel.zsír.: 3,62g CH: 89,68g Ca: 26,00mg</p>	<p>Zöldsegleves¹, rizseshús pulykahúsból</p> <p>E: 409,73kcal Zsír: 8,80g Feh.: 20,28g Só: 1,95g Cuk.: 8,44g</p> <p>E: 1 715,10KJ Tel.zsír.: 1,54g CH: 61,37g Ca: mg</p>	<p>Kertészleves eperlevél tésztával⁹, Gyümölcs, Burgonyafőzelék DIÉTÁS, TEJMENTES¹, Fűszeres csirkemell csík</p> <p>E: 428,51kcal Zsír: 21,04g Feh.: 22,43g Só: 1,04g Cuk.: 10,47g</p> <p>E: 1 794,01KJ Tel.zsír.: 3,03g CH: 33,15g Ca: mg</p>	<p>Zöldborsóleves¹, Natúr halfilé⁴, Párolt rizs</p> <p>E: 542,64kcal Zsír: 25,60g Feh.: 22,51g Só: 1,50g Cuk.: 0,25g</p> <p>E: 2 269,34KJ Tel.zsír.: 3,22g CH: 73,30g Ca: mg</p>	<p>Erőleves csigatésztával⁹, Pulykaragu DIÉTÁS, TEJMENTES, Tészta köret^{1,3}</p> <p>E: 363,66kcal Zsír: 10,44g Feh.: 20,15g Só: 2,67g Cuk.: 2,93g</p> <p>E: 1 535,47KJ Tel.zsír.: 1,65g CH: 46,73g Ca: mg</p>
<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Margarin, Kigyó uborka, baromfi párizsi^{1,6}</p> <p>E: 228,62kcal Zsír: 8,08g Feh.: 7,36g Só: 1,29g Cuk.: 0,28g</p> <p>E: 956,41KJ Tel.zsír.: 2,11g CH: 29,02g Ca: mg</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, sárgarépa friss tisz., Baromfi felvágott^{1,6}</p> <p>E: 196,18kcal Zsír: 4,04g Feh.: 7,38g Só: 1,31g Cuk.: 1,22g</p> <p>E: 820,66KJ Tel.zsír.: 0,82g CH: 29,96g Ca: mg</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Margarin, Méz</p> <p>E: 229,69kcal Zsír: 4,95g Feh.: 4,31g Só: 0,92g Cuk.: 0,02g</p> <p>E: 963,30KJ Tel.zsír.: 1,30g CH: 40,58g Ca: mg</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Retek, Baromfi felvágott^{1,6}</p> <p>E: 192,40kcal Zsír: 4,01g Feh.: 7,35g Só: 1,27g Cuk.: 0,25g</p> <p>E: 804,89KJ Tel.zsír.: 0,81g CH: 29,04g Ca: mg</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Margarin, Baromfi felvágott^{1,6}</p> <p>E: 226,85kcal Zsír: 8,06g Feh.: 7,21g Só: 1,29g Cuk.: 0,02g</p> <p>E: 949,04KJ Tel.zsír.: 2,11g CH: 28,76g Ca: mg</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(zsírtartalom/g/adag), FEH(fehérjéstartalom/g/adag)