

## ÉTLAP

2023. október 30 - 2023. november 5

Gastro-Tom Bt		Vega		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, uzsonnához<sup>1</sup>, Trappista sajt<sup>7</sup>, Zöldségkrém, Tea - citromos</p> <p>E: 320,51kcal      E: 1 340,97KJ Zsír: 14,57g      Tel.zsír.: 5,69g Feh.: 9,81g      CH: 34,69g Só: 1,26g      Ca: 139,96mg Cuk.: 5,15g</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Padlizsánkrém<sup>7,10</sup>, Tej<sup>7</sup></p> <p>E: 261,67kcal      E: 1 096,47KJ Zsír: 4,32g      Tel.zsír.: 0,20g Feh.: 11,74g      CH: 40,56g Só: 1,13g      Ca: 252,00mg Cuk.: 1,59g</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Lilahagyma, Margarin, Tea, kockasajt<sup>7</sup></p> <p>E: 275,35kcal      E: 1 151,58KJ Zsír: 10,65g      Tel.zsír.: 4,69g Feh.: 7,26g      CH: 34,90g Só: 1,43g      Ca: 90,00mg Cuk.: 6,70g</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Tojáskrém<sup>3,10</sup>, Tea - citromos, sárgarépa friss tisz.</p> <p>E: 270,19kcal      E: 1 130,25KJ Zsír: 9,97g      Tel.zsír.: 1,89g Feh.: 8,08g      CH: 34,30g Só: 1,18g      Ca: mg Cuk.: 5,86g</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Zöldpaprika, Natúr vajkrém<sup>7</sup>, Tej<sup>7</sup></p> <p>E: 327,39kcal      E: 1 366,60KJ Zsír: 11,70g      Tel.zsír.: g Feh.: 11,67g      CH: 40,33g Só: 0,90g      Ca: 240,00mg Cuk.: g</p>	
<p>Zöldségbeccsinált leves<sup>1,9</sup>, Gyümölcs, Rántott gomba VEGÁN<sup>1</sup>, Párolt rizs</p> <p>E: 844,98kcal      E: 3 536,13KJ Zsír: 28,58g      Tel.zsír.: 2,85g Feh.: 23,29g      CH: 139,56g Só: 1,47g      Ca: mg Cuk.: 8,12g</p>		<p>Tanyasi csupor leves HM<sup>1,3,7,9,10</sup>, Zöldségpörkölt, Főtt burgonya</p> <p>E: 298,84kcal      E: 1 252,02KJ Zsír: 10,84g      Tel.zsír.: 1,57g Feh.: 6,95g      CH: 40,97g Só: 3,23g      Ca: 10,00mg Cuk.: 3,07g</p>		<p>Zöldségleves (eperlevéllel)<sup>1,3</sup>, Gyümölcs, Zöldborsó főzelék<sup>1,7</sup>, Főtt tojás<sup>3</sup></p> <p>E: 448,56kcal      E: 1 877,98KJ Zsír: 18,01g      Tel.zsír.: 1,62g Feh.: 19,92g      CH: 49,43g Só: 4,29g      Ca: 72,00mg Cuk.: 17,34g</p>		<p>Burgonyaleves zöldséges<sup>9</sup>, Natúr halfilé<sup>4</sup>, Zöldséges párolt rizs</p> <p>E: 413,81kcal      E: 1 732,62KJ Zsír: 13,20g      Tel.zsír.: 2,02g Feh.: 18,64g      CH: 53,19g Só: 1,63g      Ca: mg Cuk.: 1,48g</p>		<p>Nyírségi leves vegán<sup>1,9</sup>, Paprikás burgonya kolbász nélkül</p> <p>E: 350,71kcal      E: 1 467,10KJ Zsír: 15,38g      Tel.zsír.: 2,27g Feh.: 7,89g      CH: 44,33g Só: 1,49g      Ca: 13,00mg Cuk.: 3,30g</p>	
<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Retek, Snidlinges vajkrém<sup>7</sup></p> <p>E: 226,64kcal      E: 943,45KJ Zsír: 8,70g      Tel.zsír.: g Feh.: 4,83g      CH: 29,62g Só: 0,90g      Ca: mg Cuk.: 0,25g</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Magyaros vajkrém<sup>7</sup>, Kigyó uborka</p> <p>E: 225,76kcal      E: 939,97KJ Zsír: 8,72g      Tel.zsír.: g Feh.: 4,83g      CH: 29,50g Só: 0,90g      Ca: mg Cuk.: 0,26g</p>		<p>Nutella<sup>1,5</sup>, Teljes őrlésű kenyér<sup>1</sup></p> <p>E: 186,07kcal      E: 778,31KJ Zsír: 3,11g      Tel.zsír.: 0,76g Feh.: 4,68g      CH: 32,21g Só: 0,91g      Ca: mg Cuk.: 2,55g</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, 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, uzsonnához<sup>1</sup>, Sajtkrém<sup>7</sup></p> <p>E: 204,99kcal      E: 858,60KJ Zsír: 5,88g      Tel.zsír.: g Feh.: 6,56g      CH: 28,50g Só: 1,00g      Ca: 80,00mg Cuk.: g</p>	

## Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Ráklék 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(zsír/tartalom/g/adag), FEH(fehérje/tartalom/g/adag)

## ÉTLAP

2023. november 6 - 2023. november 12

Gastro-Tom Bt		Vega		2023. november 6 - 2023. november 12	
2023.11.06	2023.11.07	2023.11.08	2023.11.09	2023.11.10	
<p><b>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Magyaros vajkrém<sup>7</sup>, Tej<sup>7</sup>, Kigyó uborka</b></p> <p>E: 325,76kcal E: 1 359,97KJ Zsír: 11,72g Tel.zsír.: g Feh.: 11,63g CH: 40,10g Só: 0,90g Ca: 240,00mg Cuk.: 0,26g</p>	<p><b>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Padlizsánkrém<sup>7,10</sup>, Tea</b></p> <p>E: 182,13kcal E: 761,88KJ Zsír: 1,32g Tel.zsír.: 0,20g Feh.: 4,94g CH: 35,02g Só: 1,13g Ca: 12,00mg Cuk.: 6,64g</p>	<p><b>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Karamellás tej<sup>7</sup>, Méz</b></p> <p>E: 353,29kcal E: 1 481,40KJ Zsír: 3,90g Tel.zsír.: g Feh.: 11,11g CH: 66,15g Só: 0,90g Ca: 240,00mg Cuk.: 14,99g</p>	<p><b>Sajtkrém<sup>7</sup>, Tea-hársfa, Teljes őrlésű kenyér<sup>1</sup>, paradicsom</b></p> <p>E: 226,44kcal E: 949,35KJ Zsír: 5,91g Tel.zsír.: g Feh.: 6,73g CH: 34,04g Só: 1,00g Ca: 80,00mg Cuk.: 0,37g</p>	<p><b>Natúr vajkrém<sup>7</sup>, Tea, Teljes őrlésű kenyér<sup>1</sup>, sárgarépa friss tisz.</b></p> <p>E: 250,88kcal E: 1 044,63KJ Zsír: 8,73g Tel.zsír.: 0,01g Feh.: 4,90g CH: 35,55g Só: 0,95g Ca: mg Cuk.: 6,27g</p>	
<p><b>Karfiolkremleves<sup>7</sup>, Párolt rizs, Lecsó</b></p> <p>E: 832,31kcal E: 3 485,69KJ Zsír: 51,45g Tel.zsír.: 3,44g Feh.: 15,84g CH: 92,26g Só: 4,77g Ca: 13,00mg Cuk.: 3,56g</p>	<p><b>Hamis gulyásleves<sup>9</sup>, Tejberizs rizstejből kakaószórat</b></p> <p>E: 471,56kcal E: 1 971,10KJ Zsír: 11,10g Tel.zsír.: 1,26g Feh.: 5,53g CH: 88,34g Só: 0,90g Ca: mg Cuk.: 26,68g</p>	<p><b>Zöldségleves tésztával, Zöldbabfőzelék<sup>7</sup>, Főtt tojás<sup>3</sup></b></p> <p>E: 316,15kcal E: 1 323,27KJ Zsír: 16,04g Tel.zsír.: 2,34g Feh.: 11,90g CH: 30,43g Só: 0,57g Ca: 15,00mg Cuk.: 7,72g</p>	<p><b>Tarhonyaleves, Zöldséges párolt rizs, Tofu<sup>6</sup></b></p> <p>E: 284,79kcal E: 1 193,31KJ Zsír: 7,51g Tel.zsír.: 0,49g Feh.: 8,17g CH: 45,43g Só: 1,17g Ca: mg Cuk.: 2,38g</p>	<p><b>Kertészleves tészta nélkül, Zöldségpörkölt, Tészta köret</b></p> <p>E: 273,36kcal E: 1 143,55KJ Zsír: 8,56g Tel.zsír.: 0,81g Feh.: 3,70g CH: 44,16g Só: 1,30g Ca: mg Cuk.: 6,71g</p>	
<p><b>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Lekvár sárgabarack, Margarin</b></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><b>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Lilahagyma, kockasajt<sup>7</sup></b></p> <p>E: 218,19kcal E: 912,57KJ Zsír: 6,60g Tel.zsír.: 3,38g Feh.: 7,25g CH: 29,82g Só: 1,41g Ca: 90,00mg Cuk.: 1,62g</p>	<p><b>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Retek, Körözött<sup>7</sup></b></p> <p>E: 195,28kcal E: 817,65KJ Zsír: 3,51g Tel.zsír.: 0,62g Feh.: 8,04g CH: 29,92g Só: 0,97g Ca: 26,00mg Cuk.: 1,67g</p>	<p><b>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Zöldáru paprika, kockasajt<sup>7</sup></b></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><b>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Margarin, Szelet sajt<sup>7</sup></b></p> <p>E: 325,89kcal E: 1 362,40KJ Zsír: 15,59g Tel.zsír.: 8,07g Feh.: 14,75g CH: 28,90g Só: 1,72g Ca: 320,00mg Cuk.: 0,70g</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(fehérjé/tartalom./g/adag)

## ÉTLAP

2023. november 13 - 2023. november 19

Gastro-Tom Bt		Vega		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, uzsonnához<sup>1</sup>, Magyaros vajkrém<sup>7</sup>, 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, uzsonnához<sup>1</sup>, Kakaó<sup>7</sup>, kockasajt<sup>7</sup></p> <p>E: 338,61kcal E: 1 417,80KJ Zsír: 10,02g Tel.zsír.: 3,64g Feh.: 14,24g CH: 44,38g Só: 1,41g Ca: 330,00mg Cuk.: 5,37g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Sajtkrém<sup>7</sup>, Tea</p> <p>E: 225,45kcal E: 944,01KJ Zsír: 5,88g Tel.zsír.: g Feh.: 6,56g CH: 33,56g Só: 1,00g Ca: 80,00mg Cuk.: 5,06g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Zöldségkrém, Tej<sup>7</sup></p> <p>E: 331,23kcal E: 1 387,50KJ Zsír: 12,08g Tel.zsír.: 2,61g Feh.: 11,60g CH: 40,55g Só: 1,05g Ca: 240,00mg Cuk.: 0,40g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Zöldpaprika, Margarin, Tea, Trappista sajt füstölt<sup>7</sup></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<sup>3,7</sup>, Gyümölcs, Rántott gomba<sup>1,3</sup>, Párolt rizs</p> <p>E: 900,40kcal E: 3 767,91KJ Zsír: 31,56g Tel.zsír.: 5,53g Feh.: 24,97g CH: 145,48g Só: 3,29g Ca: 39,00mg Cuk.: 8,67g</p>	<p>Zöldségleves tészta nélkül, Tököfőzelék<sup>7</sup>, Főtt tojás<sup>3</sup></p> <p>E: 285,62kcal E: 1 194,85KJ Zsír: 18,18g Tel.zsír.: 2,87g Feh.: 9,85g CH: 20,03g Só: 2,56g Ca: 20,00mg Cuk.: 11,53g</p>	<p>Burgonyaleves póréhagymával<sup>1</sup>, Gyümölcs, Tejberizs kakaó szórattal<sup>7</sup></p> <p>E: 669,18kcal E: 2 807,46KJ Zsír: 15,88g Tel.zsír.: 2,49g Feh.: 23,58g CH: 100,95g Só: 1,22g Ca: 566,00mg Cuk.: 19,10g</p>	<p>Brokkolikrémleves<sup>1,7</sup>, Natúr halfilé<sup>4</sup>, Párolt rizs</p> <p>E: 601,31kcal E: 2 516,78KJ Zsír: 34,46g Tel.zsír.: 8,17g Feh.: 21,63g CH: 68,17g Só: 2,93g Ca: 65,00mg Cuk.: 2,53g</p>	<p>Karfiolleves<sup>1,7</sup>, Tarhonya köret<sup>1,3</sup>, Lecsó</p> <p>E: 776,21kcal E: 3 253,60KJ Zsír: 47,86g Tel.zsír.: 2,63g Feh.: 16,57g CH: 65,24g Só: 3,69g Ca: 20,00mg Cuk.: 4,53g</p>	
<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Lekvár őszibarack, Vaj<sup>7</sup></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, uzsonnához<sup>1</sup>, Zöldségkrém, sárgarépa friss tisz.</p> <p>E: 237,26kcal E: 992,72KJ Zsír: 9,11g Tel.zsír.: 2,62g Feh.: 4,98g CH: 31,16g Só: 1,10g Ca: mg Cuk.: 1,62g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Retek, Kapros túrókrém<sup>7</sup></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, uzsonnához<sup>1</sup>, Lilahagyma, Körözött<sup>7</sup>, Margarin</p> <p>E: 235,67kcal E: 986,61KJ Zsír: 7,58g Tel.zsír.: 1,92g Feh.: 8,08g CH: 30,88g Só: 1,00g Ca: 26,00mg Cuk.: 2,68g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Zöldségkrém, Margarin</p> <p>E: 267,93kcal E: 1 121,10KJ Zsír: 13,13g Tel.zsír.: 3,91g Feh.: 4,81g CH: 29,97g Só: 1,07g Ca: mg Cuk.: 0,42g</p>	

## Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Ráklék 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(zsír/tartalom./g/adag), FEH(fehérje/tartalom./g/adag)

## ÉTLAP

Gastro-Tom Bt

Vega

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, uzsonnához<sup>1</sup>, Retek, Zöldségkrém, Tea</p> <p>E: 253,94kcal E: 1 062,36KJ Zsír: 9,08g Tel.zsír.: 2,61g Feh.: 4,96g CH: 35,30g Só: 1,05g Ca: mg Cuk.: 5,71g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Zöldségkrém, Tea</p> <p>E: 251,69kcal E: 1 052,91KJ Zsír: 9,08g Tel.zsír.: 2,61g Feh.: 4,81g CH: 35,00g Só: 1,05g Ca: mg Cuk.: 5,46g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Trappista sajt<sup>7</sup>, 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, uzsonnához<sup>1</sup>, Zöldáru paprika, Tojáskrém<sup>3,10</sup>, Tea</p> <p>E: 269,67kcal E: 1 128,06KJ Zsír: 9,98g Tel.zsír.: 1,88g Feh.: 8,07g CH: 34,29g Só: 1,13g Ca: mg Cuk.: 5,79g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Zöldségkrém, Tea, Kigyó uborka</p> <p>E: 253,45kcal E: 1 060,28KJ Zsír: 9,10g Tel.zsír.: 2,61g Feh.: 4,96g CH: 35,26g Só: 1,06g Ca: mg Cuk.: 5,71g</p>
<p>Zöldséraguleves<sup>1</sup>, Mákos tészta<sup>1,3,5,8,11</sup></p> <p>E: 572,56kcal E: 2 416,65KJ Zsír: 12,66g Tel.zsír.: 2,09g Feh.: 15,97g CH: 98,23g Só: 1,86g Ca: mg Cuk.: 21,18g</p>	<p>Paradicsomleves<sup>1,9</sup>, Zöldségpörkölt, Bulgur<sup>1</sup></p> <p>E: 382,10kcal E: 1 598,22KJ Zsír: 10,63g Tel.zsír.: 1,16g Feh.: 9,08g CH: 65,63g Só: 3,38g Ca: mg Cuk.: 13,22g</p>	<p>Zöldségleves<sup>1</sup>, Sárgaborsó főzelék<sup>1</sup>, Főtt tojás<sup>3</sup></p> <p>E: 441,80kcal E: 1 848,81KJ Zsír: 11,83g Tel.zsír.: 1,21g Feh.: 22,63g CH: 60,38g Só: 2,60g Ca: mg Cuk.: 6,74g</p>	<p>Köménymagleves diétás<sup>1</sup>, Paprikás burgonya kolbász nélkül</p> <p>E: 266,12kcal E: 1 112,94KJ Zsír: 8,34g Tel.zsír.: 0,68g Feh.: 6,17g CH: 41,17g Só: 1,40g Ca: mg Cuk.: 1,17g</p>	<p>Reszelt tészta leves<sup>1,3,9</sup>, Sajtós tejfölös makaróni<sup>1,3,7</sup></p> <p>E: 381,78kcal E: 1 609,45KJ Zsír: 20,14g Tel.zsír.: 6,34g Feh.: 14,13g CH: 42,88g Só: 3,23g Ca: 155,70mg Cuk.: 3,24g</p>
<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Magyaros vajkrém<sup>7</sup>, Retek</p> <p>E: 226,24kcal E: 942,05KJ Zsír: 8,70g Tel.zsír.: g Feh.: 4,83g CH: 29,54g Só: 0,90g Ca: mg Cuk.: 0,25g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, 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, uzsonnához<sup>1</sup>, Körözött<sup>7</sup>, Margarin, savanyú káposzta</p> <p>E: 232,71kcal E: 974,27KJ Zsír: 7,59g Tel.zsír.: 1,92g Feh.: 8,06g CH: 30,15g Só: 1,02g Ca: 26,00mg Cuk.: 1,95g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Zöldségkrém, Margarin</p> <p>E: 267,93kcal E: 1 121,10KJ Zsír: 13,13g Tel.zsír.: 3,91g Feh.: 4,81g CH: 29,97g Só: 1,07g Ca: mg Cuk.: 0,42g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Sajtkrém<sup>7</sup></p> <p>E: 204,99kcal E: 858,60KJ Zsír: 5,88g Tel.zsír.: g Feh.: 6,56g CH: 28,50g Só: 1,00g Ca: 80,00mg 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(fehérjé/tartalom/g/adag)

## ÉTLAP

2023. november 27 - 2023. december 1

Gastro-Tom Bt		Vega		2023. november 27 - 2023. december 1	
2023.11.27	2023.11.28	2023.11.29	2023.11.30	2023.12.01	
<p><b>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Zöldségkrém, Margarin, Tea - citromos</b></p> <p>E: 285,81kcal Zsír: 13,13g Feh.: 4,83g Só: 1,07g Cuk.: 4,73g</p> <p>E: 1 195,77KJ Tel.zsír.: 3,91g CH: 34,27g Ca: mg</p>	<p><b>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Sajtkrém<sup>7</sup>, Tea</b></p> <p>E: 225,45kcal Zsír: 5,88g Feh.: 6,56g Só: 1,00g Cuk.: 5,06g</p> <p>E: 944,01KJ Tel.zsír.: g CH: 33,56g Ca: 80,00mg</p>	<p><b>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Zöldáru paprika, Zöldségkrém<sup>10</sup>, Tea</b></p> <p>E: 173,34kcal Zsír: 0,97g Feh.: 4,52g Só: 1,10g Cuk.: 5,62g</p> <p>E: 725,12KJ Tel.zsír.: g CH: 34,05g Ca: mg</p>	<p><b>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Zöldségkrém, Tea</b></p> <p>E: 251,69kcal Zsír: 9,08g Feh.: 4,81g Só: 1,05g Cuk.: 5,46g</p> <p>E: 1 052,91KJ Tel.zsír.: 2,61g CH: 35,00g Ca: mg</p>	<p><b>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Trappista sajt<sup>7</sup>, Margarin, Tea, Kigyó uborka</b></p> <p>E: 278,32kcal Zsír: 10,45g Feh.: 9,41g Só: 1,13g Cuk.: 5,78g</p> <p>E: 1 164,38KJ Tel.zsír.: 4,38g CH: 33,98g Ca: 139,96mg</p>	
<p><b>Palócleves vegán<sup>1,6</sup>, Gyümölcs, Grízes tészta lekvárral<sup>1</sup></b></p> <p>E: 708,33kcal Zsír: 18,30g Feh.: 30,97g Só: 0,38g Cuk.: 21,64g</p> <p>E: 2 971,13KJ Tel.zsír.: 2,71g CH: 102,03g Ca: 13,00mg</p>	<p><b>Zöldségleves<sup>1</sup>, Lecsó rizzsel</b></p> <p>E: 352,93kcal Zsír: 5,23g Feh.: 10,98g Só: 2,57g Cuk.: 12,30g</p> <p>E: 1 477,33KJ Tel.zsír.: 0,38g CH: 81,03g Ca: mg</p>	<p><b>Kertészleves eperlevél tésztával<sup>9</sup>, Gyümölcs, Burgonyafőzelék DIÉTÁS, TEJMENTES<sup>1</sup>, Főtt tojás<sup>3</sup></b></p> <p>E: 311,69kcal Zsír: 14,33g Feh.: 11,74g Só: 0,50mg Cuk.: 10,77g</p> <p>E: 1 303,63KJ Tel.zsír.: 2,58g CH: 32,78g Ca: 50mg</p>	<p><b>Zöldborsóleves<sup>1</sup>, Natúr halfilé<sup>4</sup>, Párolt rizs</b></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><b>Zöldség erőleves finommetélttel TOJÁSMENTES<sup>1</sup>, Rántott gomba<sup>1,3</sup>, Petrezselymes burgonya</b></p> <p>E: 723,77kcal Zsír: 15,18g Feh.: 24,42g Só: 1,39g Cuk.: 4,27g</p> <p>E: 3 031,96KJ Tel.zsír.: 1,51g CH: 119,94g Ca: mg</p>	
<p><b>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Natúr vajkrém<sup>7</sup>, Margarin, Kigyó uborka</b></p> <p>E: 262,86kcal Zsír: 12,77g Feh.: 4,88g Só: 0,92g Cuk.: 0,28g</p> <p>E: 1 094,97KJ Tel.zsír.: 1,30g CH: 29,56g Ca: mg</p>	<p><b>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Zöldségkrém, sárgarépa friss tisz.</b></p> <p>E: 237,26kcal Zsír: 9,11g Feh.: 4,98g Só: 1,10g Cuk.: 1,62g</p> <p>E: 992,72KJ Tel.zsír.: 2,62g CH: 31,16g Ca: mg</p>	<p><b>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Margarin, Méz</b></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><b>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Retek, kockasajt<sup>7</sup></b></p> <p>E: 214,50kcal Zsír: 6,59g Feh.: 7,22g Só: 1,40g Cuk.: 0,63g</p> <p>E: 897,21KJ Tel.zsír.: 3,38g CH: 28,88g Ca: 90,00mg</p>	<p><b>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Lekvár sárgabarack, Margarin</b></p> <p>E: 237,29kcal Zsír: 4,95g Feh.: 4,35g Só: 0,93g Cuk.: 12,92g</p> <p>E: 992,40KJ Tel.zsír.: 1,30g CH: 41,12g 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. 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(zsírartalom./g/adag), FEH(fehérjertartalom./g/adag)