

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt.		Tejmentes		2026. február 1 - 2026. február 27	
2026.02.02 Hétfő	2026.02.03 Kedd	2026.02.04 Szerda	2026.02.05 Csütörtök	2026.02.06 Péntek	
Tea, Teljes őrlésű kenyér ¹ , kenőmájás E: 244kcal, E: 1 019KJ, Zsír: 7g, Tel.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 35g, Só: 1,4g, Ca: 22mg, Cuk.: 6g	Zsemle ¹ , Flora margarin, Tea - gyümölcsös, Allergén mentes felvágott E: 192kcal, E: 803KJ, Zsír: 6g, Tel.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 38g, Só: 0,5g, Ca: 12mg, Cuk.: 16g	Zsemle ¹ , Zala felvágott ⁶ , Flora margarin, Tea- hársfa, sárgarépa friss tisz. E: 202kcal, E: 847KJ, Zsír: 8g, Tel.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 36g, Só: 0,7g, Ca: 22mg, Cuk.: 8g	Olasz felvágott ⁶ , Flora margarin, Tea, Teljes őrlésű kenyér ¹ E: 343kcal, E: 1 435KJ, Zsír: 17g, Tel.zsír: 6g, Feh.: 10g, CH: 34g, Só: 1,4g, Ca: 23mg, Cuk.: 6g	Tea - gyümölcsös, Teljes őrlésű kenyér ¹ , Allergén mentes felvágott, paradicsom E: 220kcal, E: 922KJ, Zsír: 2g, Tel.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 38g, Só: 1,0g, Ca: 21mg, Cuk.: 10g	
Csirkeragu leves tej,tojás mentes ⁹ , Tejberizs fahéj szórattal TEJMENTES E: 637kcal, E: 2 669KJ, Zsír: 11g, Tel.zsír: 1g, Feh.: 20g, CH: 111g, Só: 2,1g, Ca: 621mg, Cuk.: 14g	Magyaros burgonyaleves ^{1,9} , Vadas csirke GM ¹⁰ , Tészta köret E: 604kcal, E: 2 530KJ, Zsír: 19g, Tel.zsír: 2g, Feh.: 21g, CH: 83g, Só: 0,6g, Ca: 76mg, Cuk.: 12g	Brokkolikrémleves, Natúr csirkemell diétás, Zöldséges párolt rizs E: 449kcal, E: 1 884KJ, Zsír: 19g, Tel.zsír: 3g, Feh.: 27g, CH: 40g, Só: 1,9g, Ca: 83mg, Cuk.: 3g	Zöldségleves ¹ , Lencsefőzelék tejmentes ^{1,10} , Sült baromfi virslis ⁶ E: 668kcal, E: 2 794KJ, Zsír: 26g, Tel.zsír: 1g, Feh.: 32g, CH: 76g, Só: 1,0g, Ca: 116mg, Cuk.: 8g	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Bolognai spagettis ^{1,3} E: 710kcal, E: 2 985KJ, Zsír: 30g, Tel.zsír: 3g, Feh.: 22g, CH: 86g, Só: 0,6g, Ca: 327mg, Cuk.: 7g	
Zsemle ¹ , Zöldáru paprika, Flora margarin, Allergén mentes felvágott E: 157kcal, E: 657KJ, Zsír: 6g, Tel.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 29g, Só: 0,5g, Ca: 13mg, Cuk.: 7g	Flora margarin, Teljes őrlésű kenyér ¹ , Kigyo uborka, Allergén mentes felvágott E: 217kcal, E: 910KJ, Zsír: 6g, Tel.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 28g, Só: 1,0g, Ca: 22mg, Cuk.: 0g	Lekvár sárgabarack, Flora margarin, Teljes őrlésű kenyér ¹ E: 237kcal, E: 992KJ, Zsír: 5g, Tel.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 41g, Só: 0,9g, Ca: 24mg, Cuk.: 13g	Lilahagyma, Teljes őrlésű kenyér ¹ , Allergén mentes felvágott E: 185kcal, E: 773KJ, Zsír: 2g, Tel.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 29g, Só: 1,0g, Ca: 24mg, Cuk.: 1g	Flora margarin, Teljes őrlésű kenyér ¹ , Allergén mentes felvágott E: 215kcal, E: 902KJ, Zsír: 6g, Tel.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 28g, Só: 1,0g, Ca: 20mg, Cuk.: 0g	

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!

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról és allergénekről érdeklődjön a konyhai személyzetnél, vagy a 06 70 489-9519-es számon! A szükség szerinti étlap változásáért előre is elnézésüket kérjük, megértésüket köszönjük! Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia/kcal/adag), SZH(szénhidr./g/adag), ZSÍR(zsír/tartalom./g/adag), FEH(fehérjetartalom./g/adag)

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt.		Tejmentes		2026. február 1 - 2026. február 27	
2026.02.09 Hétfő	2026.02.10 Kedd	2026.02.11 Szerda	2026.02.12 Csütörtök	2026.02.13 Péntek	
Szalámi paprikás, Tea, Teljes őrlésű kenyér ¹ , margarin E: 291kcal, E: 1 217KJ, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 6g, CH: 34g, Só: 1,3g, Ca: 23mg, Cuk.: 6g	Zsemle ¹ , Flora margarin, Tea, Allergén mentes felvágott E: 178kcal, E: 747KJ, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 9g, CH: 35g, Só: 0,5g, Ca: 11mg, Cuk.: 13g	Zöldáru paprika, Tea - citromos, Teljes őrlésű kenyér ¹ , Allergén mentes bécsi felvágott, margarin E: 272kcal, E: 1 139KJ, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 33g, Só: 1,0g, Ca: 21mg, Cuk.: 5g	Zsemle ¹ , Tea, margarin, sárgarépa friss tisz., Allergén mentes bécsi felvágott E: 220kcal, E: 922KJ, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 36g, Só: 0,5g, Ca: 18mg, Cuk.: 14g	póréhagyma, Tea, Teljes őrlésű kenyér ¹ , margarin, Allergén mentes felvágott E: 287kcal, E: 1 202KJ, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 35g, Só: 1,0g, Ca: 45mg, Cuk.: 8g	
Zöldségleves ¹ , Gyümölcs, Zöldbabfőzelék GM, TM, Csirkepörkölt, Teljes őrlésű kenyér 2dkg ¹ E: 583kcal, E: 2 444KJ, Zsír: 23g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 26g, CH: 65g, Só: 2,1g, Ca: 125mg, Cuk.: 14g	Csirkeraguleves ¹ , Gríz tészta lekvárral ¹ E: 767kcal, E: 3 223KJ, Zsír: 30g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 24g, CH: 98g, Só: 1,7g, Ca: 34mg, Cuk.: 18g	Vegyes gyümölcsleves (meggy-alma) ¹ , Gyümölcs, Borsos tokány, Petrezselymes burgonya, csalamádé édesítőszerrel E: 603kcal, E: 2 526KJ, Zsír: 26g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 23g, CH: 67g, Só: 3,0g, Ca: 98mg, Cuk.: 21g	Karfiollevés DIÉTÁS, GM, TM, Natúr halfilé ⁴ , Kukoricás rizs E: 606kcal, E: 2 538KJ, Zsír: 23g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 22g, CH: 76g, Só: 3,6g, Ca: 73mg, Cuk.: 4g	Pulykagulyásleves ³ , Káposztás tészta diab ¹ , Teljes őrlésű kenyér 2dkg ¹ E: 438kcal, E: 1 833KJ, Zsír: 17g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 19g, CH: 50g, Só: 5,4g, Ca: 84mg, Cuk.: 27g	
korpás zsemle ¹ , Zöldségkrém, paradicsom E: 213kcal, E: 890KJ, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 6g, CH: 27g, Só: 0,7g, Ca: 21mg, Cuk.: 1g	Soproni felvágott, Teljes őrlésű kenyér ¹ , Kigyo uborka, margarin E: 222kcal, E: 930KJ, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 4g, CH: 28g, Só: 0,9g, Ca: 21mg, Cuk.: 0g	Zsemle ¹ , Flora margarin, Allergén mentes felvágott E: 154kcal, E: 645KJ, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 9g, CH: 29g, Só: 0,5g, Ca: 11mg, Cuk.: 7g	Teljes őrlésű kenyér ¹ , kenőmájás E: 219kcal, E: 917KJ, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 7g, CH: 29g, Só: 1,4g, Ca: 22mg, Cuk.: g	Zsemle ¹ , Flora margarin, Allergén mentes felvágott E: 154kcal, E: 645KJ, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 9g, CH: 29g, Só: 0,5g, Ca: 11mg, 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. Szezámmag 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./adag), ZSIR(zsirtartalom./adag), FEH(fehérjeteralom./adag)

MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt.		Tejmentes		2026. február 1 - 2026. február 27	
2026.02.16 Hétfő	2026.02.17 Kedd	2026.02.18 Szerda	2026.02.19 Csütörtök	2026.02.20 Péntek	
Szalámi csemege, Tea - gyümölcsös, Teljes őrlésű kenyér¹, margarin E: 336kcal, E: 1 406KJ, Zsír: 16g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 8g, CH: 38g, Só: 1,1g, Ca: 22mg, Cuk.: 9g	Zsemle¹, Flora margarin, Tea, Allergén mentes felvágott E: 178kcal, E: 747KJ, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 9g, CH: 35g, Só: 0,5g, Ca: 11mg, Cuk.: 13g	gépsonka, Tea, Teljes őrlésű kenyér¹, margarin E: 308kcal, E: 1 287KJ, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 13g, CH: 34g, Só: 1,4g, Ca: 29mg, Cuk.: 6g	Zsemle¹, Flora margarin, Tea - citromos, Allergén mentes felvágott E: 172kcal, E: 720KJ, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 9g, CH: 33g, Só: 0,5g, Ca: 12mg, Cuk.: 11g	Pulyka felvágott, Tea, Teljes őrlésű kenyér¹, margarin, paradicsom E: 271kcal, E: 1 132KJ, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 8g, CH: 36g, Só: 1,3g, Ca: 35mg, Cuk.: 6g	
Paradicsomleves^{1,9}, Gyümölcs, Szárnyas rizottó sajt nélkül E: 568kcal, E: 2 376KJ, Zsír: 18g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 23g, CH: 77g, Só: 3,5g, Ca: 44mg, Cuk.: 24g	Zöldség erőleves finommetélttel TOJÁSMENTES¹, Sóskamártás DIÉTÁS, Főtt burgonya fél adag, Natúr csirkemell¹ E: 439kcal, E: 1 841KJ, Zsír: 15g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 28g, CH: 47g, Só: 2,5g, Ca: 118mg, Cuk.: 6g	Sárgabarackos almaleves¹, Gyümölcs, Csirkepörkölt, Tészta köret (durum szarvacska)¹, Csemege uborka édesítőszerrel E: 669kcal, E: 2 815KJ, Zsír: 20g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 27g, CH: 93g, Só: 1,7g, Ca: 78mg, Cuk.: 31g	Zöldségleves¹, Sült baromfi virslí⁶, Párolt rizs, Lecsó E: 697kcal, E: 2 920KJ, Zsír: 38g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 18g, CH: 88g, Só: 3,6g, Ca: 76mg, Cuk.: 7g	Jókai bableves GM, TM , SZÓJAMENTES⁹, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹, Tejberizs fahéj szórattal TEJMENTES E: 830kcal, E: 3 478KJ, Zsír: 16g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 21g, CH: 144g, Só: 1,4g, Ca: 630mg, Cuk.: 13g	
Teljes kiőrlésű zsemle¹, ReteK, Sárgarépakrém GLUTÉN,-TEJ,-TOJÁS-, HÚSMENTES E: 213kcal, E: 893KJ, Zsír: 4g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 5g, CH: 38g, Só: 0,6g, Ca: 43mg, Cuk.: 5g	Teljes őrlésű kenyér¹, margarin, sárgarépa friss tisz., Kométa olasz felvágott E: 274kcal, E: 1 147KJ, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 7g, CH: 30g, Só: 1,4g, Ca: 28mg, Cuk.: 1g	Zsemle¹, Újhagyma, Flora margarin, Allergén mentes felvágott E: 154kcal, E: 645KJ, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 9g, CH: 29g, Só: 0,5g, Ca: 11mg, Cuk.: 7g	Teljes őrlésű kenyér¹, Kigyó uborka, margarin, allergén mentes zala felvágott E: 271kcal, E: 1 135KJ, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 8g, CH: 29g, Só: 1,2g, Ca: 26mg, Cuk.: 0g	Zsemle¹, Flora margarin, Allergén mentes felvágott E: 154kcal, E: 645KJ, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 1g, 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. Szezámmag 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)

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt.		Tejmentes		2026. február 1 - 2026. február 27	
2026.02.23 Hétfő	2026.02.24 Kedd	2026.02.25 Szerda	2026.02.26 Csütörtök	2026.02.27 Péntek	
Zsemle₁, Szalámi paprikás, Tea - gyümölcsös, margarin E: 243kcal, E: 1 016KJ, Zsír: 13g, Tel.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 38g, Só: 0,8g, Ca: 15mg, Cuk.: 16g	Zsemle₁, Tea, Kigyó uborka, margarin, Kométa sonka E: 217kcal, E: 906KJ, Zsír: 10g, Tel.zsír: 3g, Feh.: 9g, CH: 35g, Só: 0,6g, Ca: 18mg, Cuk.: 13g	Flora margarin, Tea - gyümölcsös, Teljes őrlésű kenyér₁, Allergén mentes felvágott E: 253kcal, E: 1 061KJ, Zsír: 6g, Tel.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 38g, Só: 1,0g, Ca: 20mg, Cuk.: 9g	póréhagyma, Tea - citromos, Teljes őrlésű kenyér₁, Allergén mentes bécsi felvágott, margarin E: 281kcal, E: 1 175KJ, Zsír: 10g, Tel.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 33g, Só: 1,0g, Ca: 46mg, Cuk.: 6g	Tea, Teljes őrlésű kenyér₁, margarin, Retek hónapos, Allergén mentes bécsi felvágott E: 278kcal, E: 1 164KJ, Zsír: 10g, Tel.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 35g, Só: 1,0g, Ca: 24mg, Cuk.: 6g	
Hamis gulyásleves₉, Gyümölcs, Zöldborsó főzelék GM, TM, Csirkecomb pörkölt feltét, Teljes őrlésű kenyér 2dkg₁ E: 710kcal, E: 2 973KJ, Zsír: 29g, Tel.zsír: 2g, Feh.: 34g, CH: 76g, Só: 2,1g, Ca: 137mg, Cuk.: 10g	Frankfurti leves GM, TM, SZÓJAMENTES, Morzsás nudli lekvárral₁ E: 818kcal, E: 3 437KJ, Zsír: 18g, Tel.zsír: 3g, Feh.: 21g, CH: 141g, Só: 3,0g, Ca: 71mg, Cuk.: 31g	Meggyleves GM, TM, Karottás rizs, Natúr jércemell₁, csalamádé édesítőszerrel E: 590kcal, E: 2 470KJ, Zsír: 21g, Tel.zsír: 3g, Feh.: 26g, CH: 70g, Só: 101,3g, Ca: 85mg, Cuk.: 23g	Fokhagymakrémleves GM, TM, Majorannás csirkeragu₁, Petrezselymes burgonya, kenyérkocka₁ E: 531kcal, E: 1 828KJ, Zsír: 31g, Tel.zsír: 2g, Feh.: 20g, CH: 54g, Só: 1,1g, Ca: 45mg, Cuk.: 6g	Zöldségleves₁, Bolognai spagetti GM E: 654kcal, E: 2 741KJ, Zsír: 24g, Tel.zsír: 1g, Feh.: 19g, CH: 87g, Só: 0,9g, Ca: 53mg, Cuk.: 9g	
Zöldáru paprika, Zöldségkrém, Teljes őrlésű kenyér₁ E: 234kcal, E: 980KJ, Zsír: 9g, Tel.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 30g, Só: 1,1g, Ca: 28mg, Cuk.: 1g	Padlizsánkrém DIÉTÁS, TEJMENTES, Teljes őrlésű kenyér₁ E: 193kcal, E: 807KJ, Zsír: 5g, Tel.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 30g, Só: 1,1g, Ca: 35mg, Cuk.: 1g	Zsemle₁, Soproni felvágott, margarin, paradicsom E: 163kcal, E: 680KJ, Zsír: 8g, Tel.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 29g, Só: 0,4g, Ca: 12mg, Cuk.: 7g	Zsemle₁, Flora margarin, Allergén mentes felvágott E: 154kcal, E: 645KJ, Zsír: 6g, Tel.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 29g, Só: 0,5g, Ca: 11mg, Cuk.: 7g	Zsemle₁, Lekvár mini, Flora margarin E: 123kcal, E: 516KJ, Zsír: 4g, Tel.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 29g, Só: 0,4g, 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!

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(zsír/tartalom./g/adag), FEH(fehérje/tartalom./g/adag)