

## ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Tej,tojás		2026. április 1 - 2026. május 1	
2026.03.30 Hétfő	2026.03.31 Kedd	2026.04.01 Szerda	2026.04.02 Csütörtök	2026.04.03 Péntek	
Tea, Kigyó uborka, Allergén mentes felvágott, margarin  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  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  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  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>  E: 243kcal, E: 1 017KJ, Zsír: 6g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 9g, CH: 35g, Só: 1,0g, Ca: 20mg, Cuk.: 6g	
Pulykaraguleves <sup>1</sup> , Burgonyafőzelék GM, TM, Sült baromfi virslis <sup>6</sup>  E: 605kcal, E: 2 535KJ, Zsír: 40g, Tel. zsír.: 5g, Feh.: 25g, CH: 37g, Só: 3,7g, Ca: 83mg, Cuk.: 4g	Zöldségleves <sup>1</sup> , Kukoricás csirkemell csíkok GM, TM, Tészta köret ( durum szarvacskas) <sup>1</sup>  E: 695kcal, E: 2 924KJ, Zsír: 20g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 33g, CH: 95g, Só: 1,1g, Ca: 65mg, Cuk.: 7g	Zöldborsóleves <sup>1</sup> , Lecsós csirke, Főtt burgonya  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 <sup>1</sup> , Zöldséges rizs  E: 479kcal, E: 2 003KJ, Zsír: 19g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 28g, CH: 68g, Só: 0,6g, Ca: 54mg, Cuk.: 4g	Meggye leves GM, TM, Tarhonyás hús <sup>1</sup> , Csemege uborka édesítőszerrel  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  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.  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>  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  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  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. Szójaabab 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

**Jó Etvágyat 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), ZSIR(zsirtartalom/g/adag), FEH(fehérjeteralom/g/adag)

## ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Tej,tojás			2026. április 1 - 2026. május 1	
2026.04.06 Hétfő	2026.04.07 Kedd	2026.04.08 Szerda	2026.04.09 Csütörtök	2026.04.10 Péntek		
<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához<sup>1</sup>, Szalámi paprikás, Tea - citromos, margarin</p> <p>E: 284kcal, E: 1 189KJ, Zsír: 13g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 6g, CH: 33g, Só: 1,3g, Ca: 23mg, Cuk.: 4g</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>Tea, Teljes őrlésű kenyér<sup>1</sup>, Allergén mentes felvágott, margarin</p> <p>E: 276kcal, E: 1 154KJ, Zsír: 10g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 8g, CH: 34g, Só: 1,0g, Ca: 19mg, Cuk.: 6g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához<sup>1</sup>, Zöldáru paprika, Tea, Allergén mentes felvágott, margarin</p> <p>E: 279kcal, E: 1 166KJ, Zsír: 10g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 35g, Só: 1,0g, Ca: 21mg, Cuk.: 6g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához<sup>1</sup>, Soproni felvágott, Tea, paradicsom, margarin</p> <p>E: 249kcal, E: 1 039KJ, Zsír: 9g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 4g, CH: 35g, Só: 0,9g, Ca: 21mg, Cuk.: 6g</p>		
<p>Babgulyás pulykából GM, Gyümölcs, TejberizS Diab, TM, Kakaó szórát, Teljes őrlésű kenyér 2dkg<sup>1</sup></p> <p>E: 522kcal, E: 2 184KJ, Zsír: 12g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 21g, CH: 83g, Só: 2,0g, Ca: 86mg, Cuk.: 18g</p>	<p>Csirkeragu leves tej,tojás mentes<sup>9</sup>, Tökfőzelék GM, TM, Sült virsli<sup>6</sup></p> <p>E: 489kcal, E: 2 049KJ, Zsír: 31g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 25g, CH: 27g, Só: 2,3g, Ca: 106mg, Cuk.: 11g</p>	<p>Karfiolkremleves TEJ ÉS TOJÁSMENTES<sup>1</sup>, Pulykapörkölt, Tészta köret</p> <p>E: 644kcal, E: 2 698KJ, Zsír: 30g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 21g, CH: 70g, Só: 3,0g, Ca: 41mg, Cuk.: 7g</p>	<p>Zöldség erőleves<sup>9</sup>, Üstös káposzta rizzsel</p> <p>E: 306kcal, E: 1 281KJ, Zsír: 11g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 19g, CH: 30g, Só: 0,9g, Ca: 145mg, Cuk.: 12g</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Bácskai rizseshús</p> <p>E: 585kcal, E: 2 448KJ, Zsír: 21g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 21g, CH: 94g, Só: 2,7g, Ca: 346mg, Cuk.: 9g</p>		
<p>Zsemle<sup>1</sup>, Kigyó uborka, Allergén mentes felvágott, margarin</p> <p>E: 192kcal, E: 802KJ, Zsír: 10g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 29g, Só: 0,5g, Ca: 13mg, Cuk.: 7g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához<sup>1</sup>, Kópé szelet Ahida, Flora margarin, sárgarépa friss tisz.</p> <p>E: 191kcal, E: 798KJ, Zsír: 5g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 4g, CH: 29g, Só: 1,0g, Ca: 27mg, Cuk.: 1g</p>	<p>Magos zsemle<sup>1</sup>, Flora margarin, csirkemell sonka<sup>6</sup>, savanyú káposzta</p> <p>E: 366kcal, E: 1 535KJ, Zsír: 13g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 16g, CH: 47g, Só: 0,2g, Ca: 11mg, Cuk.: 1g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér<sup>1</sup>, Allergén mentes felvágott, margarin</p> <p>E: 251kcal, E: 1 052KJ, Zsír: 10g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 8g, CH: 28g, Só: 1,0g, Ca: 19mg, Cuk.: 0g</p>	<p>Zsemle<sup>1</sup>, Lekvár őszibarack, margarin</p> <p>E: 159kcal, E: 665KJ, Zsír: 8g, Tel. zsír.: 2g, 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. Szójaabab 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

**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), ZSIR(zsirtartalom/g/adag), FEH(fehérjeteralom/g/adag)

## ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Tej,tojás		2026. április 1 - 2026. május 1	
2026.04.13 Hétfő	2026.04.14 Kedd	2026.04.15 Szerda	2026.04.16 Csütörtök	2026.04.17 Péntek	
<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához<sup>1</sup>, Tea - citromos, Allergén mentes felvágott, margarin</p> <p>E: 269kcal, E: 1 127KJ, Zsír: 10g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 8g, CH: 33g, Só: 1,0g, Ca: 20mg, Cuk.: 4g</p>	<p>Zsemle<sup>1</sup>, Tea - citromos, Allergén mentes felvágott, margarin</p> <p>E: 208kcal, E: 869KJ, Zsír: 10g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 33g, Só: 0,5g, Ca: 11mg, Cuk.: 11g</p>	<p>Zsemle<sup>1</sup>, Zala felvágott<sup>6</sup>, Tea, margarin</p> <p>E: 233kcal, E: 972KJ, Zsír: 12g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 8g, CH: 35g, Só: 0,7g, Ca: 15mg, Cuk.: 13g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához<sup>1</sup>, Tea, Méz, margarin</p> <p>E: 290kcal, E: 1 215KJ, Zsír: 9g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 4g, CH: 47g, Só: 0,9g, Ca: 19mg, Cuk.: 6g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához<sup>1</sup>, Tonhalkrém<sup>10</sup>, Tea, paradicsom</p> <p>E: 259kcal, E: 1 085KJ, Zsír: 10g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 5g, CH: 35g, Só: 1,1g, Ca: 22mg, Cuk.: 6g</p>	
<p>Zöldségleves tésztával, Paradicsomos káposztafőzelék GM, Pulyka aprópecsenye</p> <p>E: 469kcal, E: 1 963KJ, Zsír: 19g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 20g, CH: 53g, Só: 4,0g, Ca: 80mg, Cuk.: 30g</p>	<p>Sertésragu leves, Grízes tészta lekvárral<sup>1</sup></p> <p>E: 841kcal, E: 3 533KJ, Zsír: 43g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 21g, CH: 89g, Só: 3,7g, Ca: 33mg, Cuk.: 18g</p>	<p>Húsleves friss zöldséggel<sup>8,9</sup>, Paprikás burgonya baromfi virslivel<sup>6</sup></p> <p>E: 571kcal, E: 2 388KJ, Zsír: 33g, Tel. zsír.: 7g, Feh.: 23g, CH: 43g, Só: 2,7g, Ca: 79mg, Cuk.: 5g</p>	<p>Zöldbableves (zöldséges), Hentestokány, Párolt rizs</p> <p>E: 587kcal, E: 2 456KJ, Zsír: 33g, Tel. zsír.: 5g, Feh.: 26g, CH: 68g, Só: 4,0g, Ca: 84mg, Cuk.: 5g</p>	<p>Málnakrém leves TM<sup>1</sup>, Natúr csirkemell, Petrezselymes burgonya</p> <p>E: 511kcal, E: 2 137KJ, Zsír: 18g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 27g, CH: 60g, Só: 0,3g, Ca: 66mg, Cuk.: 17g</p>	
<p>Zsemle<sup>1</sup>, Retek, kenőmájás</p> <p>E: 160kcal, E: 669KJ, Zsír: 7g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 8g, CH: 29g, Só: 0,9g, Ca: 13mg, Cuk.: 7g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához<sup>1</sup>, Zöldáru paprika, löncs felvágott<sup>6</sup>, margarin</p> <p>E: 276kcal, E: 1 154KJ, Zsír: 13g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 7g, CH: 29g, Só: 1,2g, Ca: 23mg, Cuk.: 0g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához<sup>1</sup>, Lilahagyma, Allergén mentes felvágott, margarin</p> <p>E: 257kcal, E: 1 077KJ, Zsír: 10g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 30g, Só: 1,0g, Ca: 24mg, Cuk.: 1g</p>	<p>Zsemle<sup>1</sup>, Olasz felvágott<sup>6</sup>, sárgarépa friss tisz., margarin</p> <p>E: 299kcal, E: 1 250KJ, Zsír: 21g, Tel. zsír.: 7g, Feh.: 10g, CH: 30g, Só: 0,9g, Ca: 21mg, Cuk.: 8g</p>	<p>Zsemle<sup>1</sup>, Allergén mentes 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. Csillagfürt

**Jó Etvágyat 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/Ekcal/adag), SZH(szénhidr:g/adag), ZSIR(zsirtartalom:g/adag), FEH(fehérjetartalom:g/adag)

## ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Tej,tojás			2026. április 1 - 2026. május 1	
2026.04.20 Hétfő	2026.04.21 Kedd	2026.04.22 Szerda	2026.04.23 Csütörtök	2026.04.24 Péntek		
<p>Flora margarin, Tea-hársfa, Teljes őrlésű kenyér<sup>1</sup>, csemege szalámi</p> <p>E: 287kcal, E: 1 200KJ, Zsír: 12g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 8g, CH: 35g, Só: 1,1g, Ca: 23mg, Cuk.: 0g</p>	<p>Zsemle<sup>1</sup>, Allergén mentes 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>	<p>Zöldséges felvágott Tauris<sup>6</sup>, Flora margarin, Tea - citromos, Teljes őrlésű kenyér<sup>1</sup>, sárgarépa friss tiszt.</p> <p>E: 282kcal, E: 1 179KJ, Zsír: 11g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 9g, CH: 35g, Só: 1,7g, Ca: 37mg, Cuk.: 6g</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>Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához<sup>1</sup>, Zöldáru póréhagyma, Párizsi<sup>6</sup>, Tea, margarin</p> <p>E: 294kcal, E: 1 228KJ, Zsír: 12g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 7g, CH: 35g, Só: 1,4g, Ca: 42mg, Cuk.: 7g</p>		
<p>Kertészleves eperlevél tésztával<sup>9</sup>, Gyümölcs, Burgonyafőzelék DIÉTÁS, GM, TM, Csirkepörkölt</p> <p>E: 413kcal, E: 1 730KJ, Zsír: 19g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 20g, CH: 38g, Só: 1,5g, Ca: 81mg, Cuk.: 10g</p>	<p>Zöldborsóleves tészta nélkül 2dl, Milánói ragu, Tészta köret</p> <p>E: 592kcal, E: 2 477KJ, Zsír: 23g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 21g, CH: 73g, Só: 5,0g, Ca: 46mg, Cuk.: 3g</p>	<p>Köménymaglevés, Gyümölcs, Natúr halfilé<sup>4</sup>, Párolt rizs</p> <p>E: 557kcal, E: 2 330KJ, Zsír: 28g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 19g, CH: 74g, Só: 1,8g, Ca: 31mg, Cuk.: 7g</p>	<p>Gulyásleves sertés combból<sup>9</sup>, Burgonyás tészta GM</p> <p>E: 310kcal, E: 1 298KJ, Zsír: 17g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 11g, CH: 29g, Só: 2,4g, Ca: 45mg, Cuk.: 2g</p>	<p>Erőleves<sup>9</sup>, Pulykapörkölt feltét DIÉTÁS, GM, Petrezselymes burgonya</p> <p>E: 445kcal, E: 1 862KJ, Zsír: 22g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 16g, CH: 44g, Só: 0,6g, Ca: 50mg, Cuk.: 4g</p>		
<p>Zsemle<sup>1</sup>, 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>Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához<sup>1</sup>, Kigyó uborka, margarin, Allergén mentes bécsi felvágott</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>Zsemle<sup>1</sup>, Padlizsánkrém 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>Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához<sup>1</sup>, Zöldpaprika, Flora margarin, csirkemell sonka<sup>6</sup></p> <p>E: 214kcal, E: 894KJ, Zsír: 5g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 9g, CH: 30g, Só: 1,0g, Ca: 23mg, Cuk.: 0g</p>	<p>Zsemle<sup>1</sup>, Allergén mentes 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. Szójaabab 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

**Jó Etvágyat 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), ZSIR(zsirtartalom./g/adag), FEH(fehérjeteralom./g/adag)

## ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Tej,tojás		2026. április 1 - 2026. május 1			
2026.04.27 Hétfő		2026.04.28 Kedd		2026.04.29 Szerda		2026.04.30 Csütörtök	
Tea - citromos, Teljes őrlésű kenyér <sup>1</sup> , kenőmájas  E: 237kcal, E: 992KJ, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 7g, CH: 33g, Só: 1,4g, Ca: 22mg, Cuk.: 4g		Zsemle <sup>1</sup> , Tea, Allergén mentes felvágott  E: 142kcal, E: 594KJ, Zsír: 2g, Tel.zsír.: g, Feh.: 9g, CH: 35g, Só: 0,5g, Ca: 11mg, Cuk.: 13g		Zsemle <sup>1</sup> , Zala felvágott <sup>6</sup> , Flora margarin, Tea, sárgarépa friss tisz.  E: 203kcal, E: 848KJ, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 8g, CH: 36g, Só: 0,7g, Ca: 22mg, Cuk.: 14g		Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához <sup>1</sup> , Olasz felvágott <sup>6</sup> , Tea, margarin  E: 379kcal, E: 1 584KJ, Zsír: 21g, Tel.zsír.: 7g, Feh.: 10g, CH: 34g, Só: 1,4g, Ca: 23mg, Cuk.: 6g	
Csirkeragu leves tej,tojás mentes <sup>9</sup> , Gyümölcs, Tejberizs Diab, TM, Kakaó szórat  E: 330kcal, E: 1 380KJ, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 18g, CH: 45g, Só: 1,6g, Ca: 48mg, Cuk.: 18g		Magyaros burgonyaleves, Vadas csirke GM <sup>10</sup> , Tészta köret  E: 580kcal, E: 2 428KJ, Zsír: 19g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 21g, CH: 78g, Só: 0,5g, Ca: 65mg, Cuk.: 6g		Brokkolikrémleves GLUTÉN-ÉS TEJMENTES, Natúr csirkemell diétás, Zöldséges párolt rizs  E: 551kcal, E: 2 308KJ, Zsír: 20g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 27g, CH: 63g, Só: 2,1g, Ca: 369mg, Cuk.: 3g		Zöldségleves 2dl, Lencsefőzelék <sup>10</sup> , Sült baromfi virslie  E: 607kcal, E: 2 543KJ, Zsír: 31g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 26g, CH: 56g, Só: 1,8g, Ca: 108mg, Cuk.: 7g	
Zsemle <sup>1</sup> , Kigyó uborka, Allergén mentes felvágott, margarin  E: 192kcal, E: 802KJ, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 29g, Só: 0,5g, Ca: 13mg, Cuk.: 7g		löncs felvágott <sup>6</sup> , póréhagyma, Teljes őrlésű kenyér <sup>1</sup> , margarin  E: 284kcal, E: 1 190KJ, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 8g, CH: 29g, Só: 1,2g, Ca: 48mg, Cuk.: 2g		Lekvár sárgabarack, Teljes őrlésű kenyér <sup>1</sup> , margarin  E: 273kcal, E: 1 142KJ, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 4g, CH: 41g, Só: 0,9g, Ca: 23mg, Cuk.: 13g		Zsemle <sup>1</sup> , Lilahagyma, Allergén mentes felvágott, margarin  E: 196kcal, E: 819KJ, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 30g, Só: 0,5g, Ca: 15mg, Cuk.: 8g	

**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. Szójaabab 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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

**Jó Etvágyat 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:g/adag), FEH(fehérjeteralom:g/adag)