

ÉTLAP

2022. augusztus 29 - 2022. szeptember 4

Gastro-Tom Bt		Vega		2022. augusztus 29 - 2022. szeptember 4					
2022.08.29		2022.08.30		2022.08.31		2022.09.01		2022.09.02	
<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Trappista sajt⁷, Vaj⁷, Tea - citromos</p> <p>E: 310kcal Zsír: 14,39g Feh.: 9,30g Só: 1,11g Cuk.: 4,80g</p> <p>E: 1 297KJ Tel.zsír.: 6,94g CH: 33,00g Ca: 162,12mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Sajtkrém⁷, Csokoládés tej⁷</p> <p>E: 363kcal Zsír: 9,53g Feh.: 13,92g Só: 1,00g Cuk.: 11,99g</p> <p>E: 1 519KJ Tel.zsír.: 0,38g CH: 51,40g Ca: 342,42mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Vaj⁷, Tea, Méz</p> <p>E: 286kcal Zsír: 8,90g Feh.: 4,35g Só: 0,90g Cuk.: 5,11g</p> <p>E: 1 199KJ Tel.zsír.: 3,87g CH: 45,67g Ca: 21,82mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Sajtos tojáskrém^{3,7,10}, Zöldáru paprika, Tea</p> <p>E: 282kcal Zsír: 11,39g Feh.: 9,45g Só: 1,25g Cuk.: 5,87g</p> <p>E: 1 181KJ Tel.zsír.: 2,77g CH: 34,37g Ca: 58,19mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Natúr vajkrém⁷, Tea, Kigyó uborka</p> <p>E: 247kcal Zsír: 8,72g Feh.: 4,87g Só: 0,90g Cuk.: 5,31g</p> <p>E: 1 027KJ Tel.zsír.: g CH: 34,59g Ca: 21,57mg</p>	
<p>Zöldségbeccsinált leves^{1,9}, Gyümölcs, Mákos tészta^{1,3,5,8,11}</p> <p>E: 541kcal Zsír: 16,75g Feh.: 13,62g Só: 1,74g Cuk.: 23,10g</p> <p>E: 2 282KJ Tel.zsír.: 2,53g CH: 82,99g Ca: 174,87mg</p>		<p>Olasz paradicsomleves¹, Zöldségragu, Bulgur¹</p> <p>E: 561kcal Zsír: 9,03g Feh.: 18,96g Só: 2,22g Cuk.: 15,46g</p> <p>E: 2 352KJ Tel.zsír.: 1,46g CH: 102,89g Ca: 93,38mg</p>		<p>Zöldségleves (eperlevéllel)^{1,3}, Gyümölcs, Sárgaborsó főzelék¹, Főtt tojás³</p> <p>E: 441kcal Zsír: 17,36g Feh.: 20,99g Só: 4,29g Cuk.: 10,60g</p> <p>E: 1 846KJ Tel.zsír.: 1,77g CH: 48,33g Ca: 67,22mg</p>		<p>Csurgatott kapos tojásleves^{1,3}, Rizi-bizi, Rántott sajt^{1,3,7}, csalamádé édesítőszerrel</p> <p>E: 514kcal Zsír: 26,53g Feh.: 26,82g Só: 2,46g Cuk.: 6,39g</p> <p>E: 2 151KJ Tel.zsír.: 11,72g CH: 57,71g Ca: 394,36mg</p>		<p>Kertészleves eperlevél tésztával⁹, Sajtos tejfölös makaróni^{1,3,7}</p> <p>E: 332kcal Zsír: 14,75g Feh.: 14,62g Só: 0,97g Cuk.: 3,63g</p> <p>E: 1 402KJ Tel.zsír.: 5,78g CH: 42,22g Ca: 187,77mg</p>	
<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Retek, Magyaros vajkrém⁷</p> <p>E: 226kcal Zsír: 8,70g Feh.: 4,83g Só: 0,90g Cuk.: 0,25g</p> <p>E: 942KJ Tel.zsír.: g CH: 29,54g Ca: 19,20mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Snidlinges túrókrém⁷, Margarin, sárgarépa friss tisz.</p> <p>E: 271kcal Zsír: 11,59g Feh.: 8,07g Só: 1,00g Cuk.: 2,44g</p> <p>E: 1 134KJ Tel.zsír.: 3,01g CH: 30,61g Ca: 54,03mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Trappista sajt⁷, Margarin, savanyú káposzta</p> <p>E: 259kcal Zsír: 10,47g Feh.: 9,42g Só: 1,16g Cuk.: 0,97g</p> <p>E: 1 084KJ Tel.zsír.: 4,38g CH: 29,17g Ca: 167,00mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, sajtkrém tömlős</p> <p>E: 148kcal Zsír: 0,90g Feh.: 4,26g Só: 0,90g Cuk.: g</p> <p>E: 619KJ Tel.zsír.: g CH: 28,20g Ca: 19,20mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Lekvár sárgabarack, Margarin</p> <p>E: 237kcal Zsír: 4,95g Feh.: 4,35g Só: 0,93g Cuk.: 12,92g</p> <p>E: 992KJ Tel.zsír.: 1,30g CH: 41,12g Ca: 24,04mg</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. 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. Csillagfűrt

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

2022. szeptember 5 - 2022. szeptember 11

Gastro-Tom Bt		Vega		2022. szeptember 5 - 2022. szeptember 11					
2022.09.05		2022.09.06		2022.09.07		2022.09.08		2022.09.09	
Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Natúr vajkrém⁷, Tea - citromos E: 242kcal E: 1 009KJ Zsír: 8,70g Tel.zsír.: g Feh.: 4,74g CH: 33,58g Só: 0,90g Ca: 19,66mg Cuk.: 4,30g		Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Kakaó⁷, kockasajt⁷ E: 339kcal E: 1 418KJ Zsír: 10,02g Tel.zsír.: 3,64g Feh.: 14,24g CH: 44,38g Só: 1,41g Ca: 351,33mg Cuk.: 5,37g		Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Zöldáru paprika, Margarin, Tea - gyümölcsös, Szelet sajt⁷ E: 359kcal E: 1 500KJ Zsír: 15,64g Tel.zsír.: 8,07g Feh.: 14,94g CH: 36,65g Só: 1,72g Ca: 342,12mg Cuk.: 8,40g		Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Margarin, Tej⁷, Méz E: 330kcal E: 1 383KJ Zsír: 7,95g Tel.zsír.: 1,30g Feh.: 11,11g CH: 51,18g Só: 0,92g Ca: 259,84mg Cuk.: 0,02g		Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Főtt tojás³, Margarin, Tea, Kigyó uborka E: 284kcal E: 1 190KJ Zsír: 10,47g Tel.zsír.: 1,77g Feh.: 10,92g CH: 34,08g Só: 0,98g Ca: 28,53mg Cuk.: 5,63g	
Zöldbableves¹, Gyümölcs, Szilvatöltelékes gombóc^{1,3}, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹ E: 437kcal E: 1 836KJ Zsír: 13,29g Tel.zsír.: 1,43g Feh.: 8,39g CH: 69,03g Só: 4,25g Ca: 34,94mg Cuk.: 14,32g		Sajtkrémleves^{1,7}, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Rántott karfiol^{1,3}, Párolt rizs, csalamádé édesítőszerrel E: 772kcal E: 3 231KJ Zsír: 41,30g Tel.zsír.: 6,57g Feh.: 21,26g CH: 97,50g Só: 3,88g Ca: 256,05mg Cuk.: 7,77g		Kertészleves eperlevél tésztával⁹, Tükörtőjás³, Gyümölcs, Burgonyafőzelék^{1,7} E: 323kcal E: 1 351KJ Zsír: 14,98g Tel.zsír.: 2,25g Feh.: 9,84g CH: 36,38g Só: 0,56g Ca: 72,36mg Cuk.: 10,73g		Körteleves^{1,7}, Párolt halfigura^{1,2,3,4,6,7,9,10,13}, Tartármártás^{3,7,10}, Zöldséges párolt rizs E: 728kcal E: 3 048KJ Zsír: 28,09g Tel.zsír.: 3,71g Feh.: 19,10g CH: 96,32g Só: 1,25g Ca: 229,53mg Cuk.: 40,71g		Zöldség erőleves finommetélttel^{1,3}, Carbonara mártás baconnal^{1,7}, Tészta köret (durum spagetti)¹, Sajt szórat⁷ E: 848kcal E: 3 561KJ Zsír: 52,71g Tel.zsír.: 18,81g Feh.: 24,52g CH: 67,68g Só: 3,70g Ca: 338,18mg Cuk.: 5,01g	
Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Margarin, Szelet sajt⁷, paradicsom E: 329kcal E: 1 377KJ Zsír: 15,62g Tel.zsír.: 8,07g Feh.: 14,90g CH: 29,50g Só: 1,72g Ca: 341,19mg Cuk.: 1,07g		Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Magyaros túrókrém⁷, Lillahagyma E: 215kcal E: 900KJ Zsír: 3,58g Tel.zsír.: 0,67g Feh.: 10,37g CH: 32,50g Só: 1,06g Ca: 64,15mg Cuk.: 1,26g		Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Mogyorókrém^{5,7} E: 186kcal E: 776KJ Zsír: 3,07g Tel.zsír.: g Feh.: 4,71g CH: 32,19g Só: 0,90g Ca: 27,60mg Cuk.: 3,85g		Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, kockasajt⁷, sárgarépa friss tisz. E: 218kcal E: 913KJ Zsír: 6,62g Tel.zsír.: 3,39g Feh.: 7,25g CH: 29,79g Só: 1,45g Ca: 116,10mg Cuk.: 1,59g		Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Körözött⁷ E: 193kcal E: 808KJ Zsír: 3,51g Tel.zsír.: 0,62g Feh.: 7,89g CH: 29,62g Só: 0,97g Ca: 46,54mg Cuk.: 1,42g	

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. 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. Csillagfűrt

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(fehéjertartalom/g/adag)

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Vega		2022. szeptember 12 - 2022. szeptember					
2022.09.12		2022.09.13		2022.09.14		2022.09.15		2022.09.16	
Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Sajtkrém⁷, Tea- hársfa E: 223kcal Zsír: 5,88g Feh.: 6,58g Só: 1,00g Cuk.: g E: 935KJ Tel.zsír.: g CH: 33,44g Ca: 99,20mg		Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Kakaó⁷, kockasajt⁷ E: 339kcal Zsír: 10,02g Feh.: 14,24g Só: 1,41g Cuk.: 5,37g E: 1 418KJ Tel.zsír.: 3,64g CH: 44,38g Ca: 351,33mg		Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Lekvár sárgabarack, Margarin, Tea - citromos E: 255kcal Zsír: 4,95g Feh.: 4,36g Só: 0,93g Cuk.: 17,22g E: 1 067KJ Tel.zsír.: 1,30g CH: 45,42g Ca: 24,50mg		Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Magyaros vajkrém⁷, Tej⁷ E: 324kcal Zsír: 11,70g Feh.: 11,48g Só: 0,90g Cuk.: g E: 1 353KJ Tel.zsír.: g CH: 39,84g Ca: 259,20mg		Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Főtt tojás³, Margarin, Tea, paradicsom E: 286kcal Zsír: 10,48g Feh.: 10,92g Só: 0,98g Cuk.: 5,74g E: 1 197KJ Tel.zsír.: 1,77g CH: 34,43g Ca: 27,63mg	
Hamis gulyásleves⁹, Gyümölcs, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹, Tejberizs kakaó szórattal⁷ E: 731kcal Zsír: 15,24g Feh.: 24,74g Só: 0,52g Cuk.: 18,69g E: 3 067KJ Tel.zsír.: 0,68g CH: 118,65g Ca: 563,52mg		Daragaluska leves^{1,3,9}, Paradicsomos káposztafőzelék¹, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹, Rántott sajt^{1,3,7} E: 558kcal Zsír: 29,94g Feh.: 26,15g Só: 3,97g Cuk.: 22,27g E: 2 334KJ Tel.zsír.: 12,07g CH: 64,89g Ca: 409,95mg		Brokkolikrémleves^{1,7}, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Rántott gomba^{1,3}, Petrezselymes burgonya, csalamádé édesítőszerrel E: 888kcal Zsír: 32,10g Feh.: 26,43g Só: 2,90g Cuk.: 7,43g E: 3 717KJ Tel.zsír.: 6,85g CH: 120,39g Ca: 153,82mg		Reszelt tészta leves^{1,3,9}, Gyümölcs, Temesvári zöldséragu^{1,7}, Párolt rizs E: 540kcal Zsír: 28,40g Feh.: 10,55g Só: 1,78g Cuk.: 12,62g E: 2 258KJ Tel.zsír.: 3,75g CH: 78,14g Ca: 93,72mg		Bableves csipetkével^{1,3,7}, Sajtos tejfölös spagetti^{1,7}, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹ E: 645kcal Zsír: 23,04g Feh.: 28,23g Só: 3,31g Cuk.: 1,13g E: 2 707KJ Tel.zsír.: 7,64g CH: 86,53g Ca: 288,99mg	
Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Magyaros vajkrém⁷, Zöldáru paprika E: 227kcal Zsír: 8,75g Feh.: 4,86g Só: 0,90g Cuk.: 0,39g E: 945KJ Tel.zsír.: g CH: 29,69g Ca: 21,00mg		Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Tojáskrém snidlinggel^{3,10}, Kigyó uborka E: 248kcal Zsír: 9,96g Feh.: 8,07g Só: 1,13g Cuk.: 0,61g E: 1 039KJ Tel.zsír.: 1,88g CH: 29,05g Ca: 29,81mg		Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Sajtkrém⁷, sárgarépa friss tisz. E: 211kcal Zsír: 5,91g Feh.: 6,74g Só: 1,04g Cuk.: 1,22g E: 884KJ Tel.zsír.: 0,01g CH: 29,72g Ca: 106,10mg		Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Zöldáru póréhagyma, Margarin, Szelet sajt⁷ E: 333kcal Zsír: 15,65g Feh.: 15,19g Só: 1,72g Cuk.: 1,96g E: 1 394KJ Tel.zsír.: 8,07g CH: 29,08g Ca: 357,24mg		Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Padlizsánkrém^{7,10} E: 162kcal Zsír: 1,32g Feh.: 4,94g Só: 1,13g Cuk.: 1,59g E: 676KJ Tel.zsír.: 0,20g CH: 29,96g Ca: 34,51mg	

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. Csillagfű

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(fehéjertartalom/g/adag)

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Vega		2022. szeptember 19 - 2022. szeptember					
2022.09.19		2022.09.20		2022.09.21		2022.09.22		2022.09.23	
<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Margarin, Tea- hársfa, Szelet sajt⁷</p> <p>E: 344kcal Zsír: 15,59g Feh.: 14,77g Só: 1,72g Cuk.: 0,70g</p> <p>E: 1 439KJ Tel.zsír.: 8,07g CH: 33,84g Ca: 339,84mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Mogyorókrém^{5,7}, Tej⁷</p> <p>E: 286kcal Zsír: 6,07g Feh.: 11,52g Só: 0,90g Cuk.: 3,85g</p> <p>E: 1 196KJ Tel.zsír.: g CH: 42,79g Ca: 267,60mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Zöldáru paprika, Sajtkrém⁷, Tea</p> <p>E: 228kcal Zsír: 5,93g Feh.: 6,74g Só: 1,00g Cuk.: 5,45g</p> <p>E: 956KJ Tel.zsír.: g CH: 34,01g Ca: 101,12mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Kakaó⁷</p> <p>E: 274kcal Zsír: 4,33g Feh.: 11,43g Só: 0,90g Cuk.: 5,00g</p> <p>E: 1 149KJ Tel.zsír.: 0,26g CH: 44,01g Ca: 261,33mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Tea - citromos, kockasajt⁷, paradicsom</p> <p>E: 3 680kcal Zsír: 36,59g Feh.: 157,08g Só: 3,28g Cuk.: 370,68g</p> <p>E: 15 512KJ Tel.zsír.: 3,38g CH: 632,88g Ca: 1 459,66mg</p>	
<p>Zöldségbeccsinált leves^{1,9}, Alma, Mákos tészta^{1,3,5,8,11}</p> <p>E: 541kcal Zsír: 16,75g Feh.: 13,62g Só: 1,74g Cuk.: 23,10g</p> <p>E: 2 282KJ Tel.zsír.: 2,53g CH: 82,99g Ca: 174,87mg</p>		<p>Zöldborsóleves¹, Tojáspörkölt^{1,3}, Tarhonya köret^{1,3}, Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p>E: 426kcal Zsír: 16,77g Feh.: 12,64g Só: 3,48g Cuk.: 3,48g</p> <p>E: 1 782KJ Tel.zsír.: 1,09g CH: 54,25g Ca: 242,96mg</p>		<p>Almaleves^{1,7}, Paprikás burgonya kolbász nélkül, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹, Céklasaláta édesítőszerrel</p> <p>E: 519kcal Zsír: 15,40g Feh.: 15,19g Só: 2,14g Cuk.: 24,95g</p> <p>E: 2 171KJ Tel.zsír.: 4,34g CH: 76,94g Ca: 295,16mg</p>		<p>Zöldség erőleves finommetélttel^{1,3}, Gyümölcs, Kelkáposzta főzelék¹, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹, Rántott sajt^{1,3,7}</p> <p>E: 522kcal Zsír: 26,31g Feh.: 29,25g Só: 2,47g Cuk.: 16,00g</p> <p>E: 2 185KJ Tel.zsír.: 11,68g CH: 58,28g Ca: 467,98mg</p>		<p>Lebbencsleves zöldséggel^{1,3}, Párolt halfigura^{1,2,3,4,6,7,9,10,13}, Tartármártás^{3,7,10}, Párolt rizs</p> <p>E: 692kcal Zsír: 41,67g Feh.: 16,48g Só: 0,58g Cuk.: 3,80g</p> <p>E: 2 897KJ Tel.zsír.: 4,66g CH: 82,46g Ca: 42,30mg</p>	
<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Natúr vajkrém⁷, paradicsom</p> <p>E: 228kcal Zsír: 8,73g Feh.: 4,87g Só: 0,90g Cuk.: 0,37g</p> <p>E: 949KJ Tel.zsír.: g CH: 29,88g Ca: 20,55mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Margarin, Főtt tojás³, Kigyó uborka</p> <p>E: 264kcal Zsír: 10,47g Feh.: 10,92g Só: 0,98g Cuk.: 0,58g</p> <p>E: 1 104KJ Tel.zsír.: 1,77g CH: 29,03g Ca: 28,42mg</p>		<p>Gyümölcsjoghurt⁷, Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹</p> <p>E: 273kcal Zsír: 5,25g Feh.: 8,46g Só: 1,27g Cuk.: 16,85g</p> <p>E: 1 140KJ Tel.zsír.: 2,34g CH: 45,04g Ca: 165,72mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Magyaros túrókrém⁷, Retek</p> <p>E: 211kcal Zsír: 3,56g Feh.: 10,34g Só: 1,06g Cuk.: 0,26g</p> <p>E: 885KJ Tel.zsír.: 0,67g CH: 31,56g Ca: 59,50mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹</p> <p>E: 148kcal Zsír: 0,90g Feh.: 4,26g Só: 0,90g Cuk.: g</p> <p>E: 619KJ Tel.zsír.: g CH: 28,20g Ca: 19,20mg</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(zsír/tartalom/g/adag), FEH(fehérje/tartalom/g/adag)

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Vega		2022. szeptember 26 - 2022. szeptember					
2022.09.26		2022.09.27		2022.09.28		2022.09.29		2022.09.30	
Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Sajtkrém⁷, Tea- hársfa E: 223kcal Zsír: 5,88g Feh.: 6,58g Só: 1,00g Cuk.: g E: 935KJ Tel.zsír.: g CH: 33,44g Ca: 99,20mg		Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Tojáskrém^{3,10}, Kakaó⁷ E: 373kcal Zsír: 13,37g Feh.: 15,06g Só: 1,13g Cuk.: 5,34g E: 1 560KJ Tel.zsír.: 2,14g CH: 44,59g Ca: 268,40mg		Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Retek, Margarin, Tea - citromos, Trappista sajt füstölt⁷ E: 274kcal Zsír: 10,41g Feh.: 8,99g Só: 1,12g Cuk.: 4,91g E: 1 146KJ Tel.zsír.: 4,71g CH: 33,16g Ca: 180,30mg		Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Zöldáru paprika, Trappista sajt⁷, Margarin, Tej⁷ E: 359kcal Zsír: 13,48g Feh.: 16,24g Só: 1,13g Cuk.: 0,86g E: 1 504KJ Tel.zsír.: 4,38g CH: 39,71g Ca: 401,60mg		Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Sajtkrém⁷, Tea, Kigyó uborka E: 227kcal Zsír: 5,90g Feh.: 6,71g Só: 1,00g Cuk.: 5,31g E: 951KJ Tel.zsír.: g CH: 33,81g Ca: 101,57mg	
Paradicsomleves ABC tészta^{1,3,9}, Gyümölcs, Rántott karfiol^{1,3}, Párolt rizs, csalamádé édesítőszerrel E: 668kcal Zsír: 28,87g Feh.: 14,00g Só: 1,73g Cuk.: 23,82g E: 2 797KJ Tel.zsír.: 2,97g CH: 106,23g Ca: 59,58mg		Paprikás tojásleves^{1,3}, Zöldbabfőzelék^{1,7}, Főtt tojás³, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹ E: 646kcal Zsír: 41,98g Feh.: 17,27g Só: 1,29g Cuk.: 2,21g E: 2 703KJ Tel.zsír.: 3,23g CH: 47,43g Ca: 79,89mg		Erdei gyümölcsleves^{1,7}, Petrezselymes burgonya, Rántott sajt^{1,3,7} E: 585kcal Zsír: 28,72g Feh.: 30,61g Só: 2,55g Cuk.: 12,69g E: 2 449KJ Tel.zsír.: 12,66g CH: 67,36g Ca: 589,80mg		Zöldség erőleves finommetélttel^{1,3}, Gyümölcs, Sajtós tejfölös spagetti^{1,7} E: 401kcal Zsír: 14,01g Feh.: 15,90g Só: 1,89g Cuk.: 11,36g E: 1 688KJ Tel.zsír.: 5,16g CH: 57,82g Ca: 172,50mg		Lencseleves^{1,7,10}, Tejbegríz kakaó szórat^{1,7}, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹ E: 518kcal Zsír: 12,88g Feh.: 23,90g Só: 1,82g Cuk.: 8,10g E: 2 149KJ Tel.zsír.: 1,69g CH: 73,04g Ca: 447,28mg	
Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Magyaros vajkrém⁷, Lilahagyma E: 230kcal Zsír: 8,72g Feh.: 4,86g Só: 0,90g Cuk.: 1,25g E: 957KJ Tel.zsír.: g CH: 30,48g Ca: 23,85mg		Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, sárgarépa friss tiszt., kockasajt⁷ E: 218kcal Zsír: 6,62g Feh.: 7,25g Só: 1,45g Cuk.: 1,59g E: 913KJ Tel.zsír.: 3,39g CH: 29,79g Ca: 116,10mg		Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Körözött⁷ E: 193kcal Zsír: 3,51g Feh.: 7,89g Só: 0,97g Cuk.: 1,42g E: 808KJ Tel.zsír.: 0,62g CH: 29,62g Ca: 46,54mg		Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Lekvár sárgabarack, Margarin E: 237kcal Zsír: 4,95g Feh.: 4,35g Só: 0,93g Cuk.: 12,92g E: 992KJ Tel.zsír.: 1,30g CH: 41,12g Ca: 24,04mg		Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Snidlinges túrókrém⁷ E: 228kcal Zsír: 7,51g Feh.: 7,88g Só: 0,93g Cuk.: 1,21g E: 955KJ Tel.zsír.: 1,70g CH: 29,38g Ca: 46,49mg	

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. Szegfűszeg 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)