ÉTLAP

Gastro-Tom Bt	Sztehlo Gábor Óvoda A	2026. november 1 - 2026. december 4

2026.11.02	2026.11.03	2026.11.04	2026.11.05	2026.11.06
Tea - citromos, búza kenyér[1,6], csemege szalámi, margarin E: 316kcal, E: 703KJ, Zsír: 16g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 10g, CH: 33g, Só: 0,6g, Ca: 3mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 4g	Kalács[1,3,7], Kakaó[7] E: 250kcal, E: 1 048KJ, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 13g, CH: 35g, Só: 0,4g, Ca: 242mg, Ca (tej): 240mg, Cuk.: 5g	korpás zsemle[1], Zöldséges felvágott Tauris[6], Tej[7], sárgarépa friss tisz., margarin E: 360kcal, E: 1 506KJ, Zsír: 16g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 15g, CH: 37g, Só: 1,2g, Ca: 267mg, Ca (tej): 240mg, Cuk.: 2g	Kifli[1], Sajtkrém[7], Tea - gyümölcsös E: 210kcal, E: 882KJ, Zsír: 6g, Tel.zsír.: g, Feh.: 6g, CH: 31g, Só: 0,3g, Ca: 94mg, Ca (tej): 80mg, Cuk.: 7g	Teljes õrlésû kenyér reggelihez, uzsonnához[1], Zöldáru póréhagyma, Párizsi[6], Tea, margarin E: 290kcal, E: 1 211KJ, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 7g, CH: 34g, Só: 1,4g, Ca: 42mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 6g
Húsgaluskaleves[1,3], Alma, Burgonyafõzelék[1,7], Bélszínesroló marhából[1,3,6,7], Búza kenyér ebédhez[1,6] E: 637kcal, E: 2 358KJ, Zsír: 25g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 23g, CH: 76g, Só: 2,6g, Ca: 61mg, Ca (tej): 15mg, Cuk.: 12g	Tárkonyos zöldség raguleves[1,3,7], Tarhonyáshús[1], csalamádé E: 647kcal, E: 2 719KJ, Zsír: 23g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 37g, CH: 69g, Só: 1,2g, Ca: 79mg, Ca (tej): 20mg, Cuk.: 11g	Tojásleves[1,3], Gyümölcs, Csikóstokány[1,7], Bulgur[1] E: 663kcal, E: 2 775KJ, Zsír: 34g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 22g, CH: 70g, Só: 3,5g, Ca: 68mg, Ca (tej): 20mg, Cuk.: 9g	Meggyleves[1,7], Rántott jércemell[1,3], Mexikói rizs E: 389kcal, E: 1 627KJ, Zsír: 11g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 17g, CH: 53g, Só: 0,7g, Ca: 41mg, Ca (tej): 15mg, Cuk.: 27g	Babgulyás sertés combból[1,9], Csokiöntet[1,7], Piskóta kocka[1,3], Teljes õrlésû kenyér 2dkg[1] E: 537kcal, E: 2 250KJ, Zsír: 11g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 21g, CH: 86g, Só: 2,6g, Ca: 171mg, Ca (tej): 96mg, Cuk.: 30g
Zsemle[1], Magyaros vajkrém[7], Zöldáru paprika E: 165kcal, E: 688KJ, Zsír: 8g, Tel.zsír.: g, Feh.: 5g, CH: 30g, Só: 0,4g, Ca: 12mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 7g	Teljes õrlésû kenyér reggelihez, uzsonnához[1], Kigyó uborka, margarin, Allergén mentes bécsi felvágott E: 253kcal, E: 1 059KJ, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 29g, Só: 1,0g, Ca: 21mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 0g	Padlizsánkrém[7,10], Teljes õrlésû kenyér[1] E: 162kcal, E: 676KJ, Zsír: 1g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 5g, CH: 30g, Só: 1,1g, Ca: 35mg, Ca (tej): 12mg, Cuk.: 2g	Teljes õrlésû kenyér reggelihez, uzsonnához[1], Lilahagyma, Flora margarin, csirkemell sonka[6] E: 217kcal, E: 906KJ, Zsír: 5g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 9g, CH: 31g, Só: 1,0g, Ca: 28mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 1g	Pizzás csiga[1,7] E: 221kcal, E: 926KJ, Zsír: 12g, Tel.zsír.: g, Feh.: 5g, CH: 23g, Só: 0,6g, Ca: mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 2g

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(energiaÉkcal/adag), SZH(szénhidr:g/adag), ZSÍR(zsírtartalom:g/adag), FEH(fehérjetartalom:g/adag)

Jó Étvágyat Kívánunk!

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt	Sztehlo Gábor Óvoda A	2026. november 1 - 2026. december 4

2026.11.09	2026.11.10	2026.11.11	2026.11.12	2026.11.13
Zsemle[1], Kenõmájas[6,7], Tea - citromos E: 143kcal, E: 600KJ, Zsír: 3g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 8g, CH: 34g, Só: 0,9g, Ca: 14mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 11g	Molnárka[1,3,7], Karamellás tej[7] E: 164kcal, E: 687KJ, Zsír: 3g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 7g, CH: 26g, Só: 0,0g, Ca: 240mg, Ca (tej): 240mg, Cuk.: 15g	Zsemle[1], Zala felvágott[6], Flora margarin, Tea, sárgarépa friss tisz. E: 199kcal, E: 831KJ, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 8g, CH: 35g, Só: 0,7g, Ca: 22mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 13g	Teljes kiõrlésû zsemle[1], Olasz felvágott[6], Tej[7], margarin E: 395kcal, E: 1 653KJ, Zsír: 21g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 14g, CH: 36g, Só: 0,6g, Ca: 242mg, Ca (tej): 240mg, Cuk.: 0g	póréhagyma, Zala felvágott[6], Flora margarin, Tea - gyümölcsös, Teljes õrlésû kenyér[1] E: 275kcal, E: 1 151KJ, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 8g, CH: 36g, Só: 1,2g, Ca: 50mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 9g
Tarhonyaleves[1], Gyümölcs, Paradicsomos káposzta[1], Csirke nuggets, Teljes õrlésû kenyér 2dkg[1] E: 564kcal, E: 2 363KJ, Zsír: 23g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 18g, CH: 70g, Só: 3,2g, Ca: 64mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 29g	Vajgaluskaleves[1,3], Füstöltsajtos csirkeragu[1,7], Párolt rizs E: 643kcal, E: 2 397KJ, Zsír: 29g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 32g, CH: 81g, Só: 1,8g, Ca: 45mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 3g	Húsleves gazdagon[1,3], Gyümölcs, Szilvásgombóc[1,3] E: 462kcal, E: 1 739KJ, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 17g, CH: 84g, Só: 1,2g, Ca: 68mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 28g	Zöldborsóleves[1], Bolognai spagetti[1,3], Sajt szórat[7] E: 601kcal, E: 2 527KJ, Zsír: 30g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 27g, CH: 55g, Só: 0,8g, Ca: 190mg, Ca (tej): 160mg, Cuk.: 1g	Lencseleves zöldséges[1,7,10], Natúr csirkemell[1], Fõtt burgonya fél adag, Meggymártás[1,7] E: 692kcal, E: 2 877KJ, Zsír: 23g, Tel.zsír.: 7g, Feh.: 40g, CH: 78g, Só: 2,7g, Ca: 351mg, Ca (tej): 280mg, Cuk.: 34g
Teljes õrlésû kenyér[1], Kigyó uborka, Snidlinges vajkrém[7] E: 7 790kcal, E: 32 107KJ, Zsír: 781g, Tel.zsír.: g, Feh.: 46g, CH: 140g, Só: 0,9g, Ca: 21mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 0g	löncs felvágott[6], Teljes õrlésû kenyér[1], margarin, paradicsom E: 276kcal, E: 1 156KJ, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 7g, CH: 29g, Só: 1,2g, Ca: 23mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 0g	Házi baromfihúsos pástétom[6,10], korpás kenyér[1] E: 212kcal, E: 894KJ, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 7g, CH: 32g, Só: 0,8g, Ca: 3mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 0g	Körözött[7], Zöldáru paprika, búza kenyér[1,6] E: 196kcal, E: 201KJ, Zsír: 3g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 10g, CH: 31g, Só: 0,5g, Ca: 29mg, Ca (tej): 26mg, Cuk.: 2g	Sajtos pogácsa[1,3,7] E: 5kcal, E: 19KJ, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 0g, Só: g, Ca: mg, Ca (tej): mg, Cuk.: g

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(energiaÉkcal/adag), SZH(szénhidr.g/adag), ZSÍR(zsírtartalom:g/adag), FEH(fehérjetartalom:g/adag)

Jó Étvágyat Kívánunk!

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt	Sztehlo Gábor Óvoda B	2026. november 1 - 2026. december 4

2026.11.16	2026.11.17	2026.11.18	2026.11.19	2026.11.20
Szalámi paprikás, Tea - gyümölcsös, Teljes õrlésû kenyér[1], margarin E: 297kcal, E: 1 240KJ, Zsír: 13g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 6g, CH: 36g, Só: 1,3g, Ca: 23mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 7g	Briós[1,3,7], Kakaó[7] E: 300kcal, E: 1 257KJ, Zsír: 7g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 12g, CH: 45g, Só: 0,2g, Ca: 249mg, Ca (tej): 240mg, Cuk.: 9g	korpás zsemle[1], Zöldáru paprika, Tea - citromos, Allergén mentes bécsi felvágott, margarin E: 250kcal, E: 1 047KJ, Zsír: 10g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 10g, CH: 29g, Só: 0,7g, Ca: 15mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 5g	Zsemle[1], Párizsi[6], Tej[7], margarin, sárgarépa friss tisz. E: 306kcal, E: 1 282KJ, Zsír: 15g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 14g, CH: 41g, Só: 0,9g, Ca: 262mg, Ca (tej): 240mg, Cuk.: 8g	Fokhagymás felvágott[7], Lilahagyma, Tea, Teljes õrlésû kenyér[1], margarin E: 377kcal, E: 1 033KJ, Zsír: 20g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 8g, CH: 35g, Só: 0,9g, Ca: 24mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 6g
Sertésragu leves[1,9], Gyümölcs, Baracklekváros gombóc[1,3], Teljes õrlésû kenyér 2dkg[1] E: 708kcal, E: 2 982KJ, Zsír: 23g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 21g, CH: 101g, Só: 1,9g, Ca: 51mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 11g	Zöldbableves[1], Sült baromfi virsli[6], Finomfõzelék[1,7], Teljes õrlésû kenyér 2dkg[1] E: 512kcal, E: 2 146KJ, Zsír: 28g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 18g, CH: 42g, Só: 1,1g, Ca: 219mg, Ca (tej): 120mg, Cuk.: 9g	Májgombócleves[1,3], Gyümölcs, Szárnyasrizottó, Sajt szórat[7] E: 677kcal, E: 2 835KJ, Zsír: 22g, Tel. zsír.: 5g, Feh.: 35g, CH: 81g, Só: 2,9g, Ca: 222mg, Ca (tej): 160mg, Cuk.: 12g	Citromos almakrémleves[1,7], Rántott hal[1,3,4,7], Tartármártás[3,7,10], Bulgur[1] E: 737kcal, E: 3 089KJ, Zsír: 29g, Tel. zsír.: 7g, Feh.: 31g, CH: 89g, Só: 1,8g, Ca: 297mg, Ca (tej): 267mg, Cuk.: 18g	Sajtkrémleves[1,7], Gombás sertés ragu[1], Petrezselymes burgonya E: 783kcal, E: 3 278KJ, Zsír: 52g, Tel. zsír.: 5g, Feh.: 31g, CH: 53g, Só: 5,5g, Ca: 254mg, Ca (tej): 208mg, Cuk.: 1g
korpás zsemle[1], Natúr vajkrém[7], paradicsom E: 206kcal, E: 857KJ, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 6g, CH: 26g, Só: 0,5g, Ca: 14mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 1g	Soproni felvágott, Teljes õrlésû kenyér[1], Kigyó uborka, margarin E: 222kcal, E: 930KJ, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 4g, CH: 28g, Só: 0,9g, Ca: 21mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 0g	Teljes õrlésû kenyér[1], kockasajt[7] E: 212kcal, E: 888KJ, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 7g, CH: 29g, Só: 1,4g, Ca: 109mg, Ca (tej): 90mg, Cuk.: 0g	Zöldfûszeres túrókrém[7], Teljes õrlésû kenyér[1] E: 190kcal, E: 796KJ, Zsír: 4g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 8g, CH: 29g, Só: 0,9g, Ca: 44mg, Ca (tej): 24mg, Cuk.: 1g	Fahéjas csiga[1,7] E: 667kcal, E: 2 791KJ, Zsír: 12g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 20g, CH: 121g, Só: 0,1g, Ca: 66mg, Ca (tej): 36mg, Cuk.: 16g

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. Puhatestûek 14. Csillagfürt

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

Jó Étvágyat Kívánunk!

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt	Sztehlo Gábor Óvoda A	2026. november 1 - 2026. december 4

2026.11.23	2026.11.24	2026.11.25	2026.11.26	2026.11.27
Szalámi csemege, Tea - gyümölcsös, Teljes õrlésû kenyér[1], margarin E: 328kcal, E: 1 373KJ, Zsír: 16g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 8g, CH: 36g, Só: 1,1g, Ca: 22mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 7g	Sajtos kifli[1,3], Tej[7] E: 275kcal, E: 1 152KJ, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 15g, CH: 38g, Só: 1,0g, Ca: 319mg, Ca (tej): 240mg, Cuk.: 0g	gépsonka, Zsemle[1], póréhagyma, Tea, margarin E: 238kcal, E: 995KJ, Zsír: 11g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 12g, CH: 34g, Só: 0,7g, Ca: 44mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 14g	Molnárka[1,3,7], Csokoládés tej[7] E: 161kcal, E: 676KJ, Zsír: 4g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 7g, CH: 23g, Só: 0,0g, Ca: 244mg, Ca (tej): 240mg, Cuk.: 12g	Pulyka felvágott, Tea - citromos, Teljes õrlésû kenyér[1], margarin, paradicsom E: 264kcal, E: 1 104KJ, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 8g, CH: 34g, Só: 1,3g, Ca: 35mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 5g
Lebbencsleves[1,3], Gyümölcs, Csirke nuggets, Zöldborsó fõzelék[1,7], Teljes õrlésû kenyér 2dkg[1] E: 640kcal, E: 2 680KJ, Zsír: 24g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 26g, CH: 79g, Só: 4,3g, Ca: 134mg, Ca (tej): 72mg, Cuk.: 14g	Aranyló jérceleves csigatésztával[9], Milánói spagetti[1,3,6,7], Sajt szórat[7] E: 396kcal, E: 1 668KJ, Zsír: 14g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 21g, CH: 49g, Só: 2,0g, Ca: 174mg, Ca (tej): 160mg, Cuk.: 1g	Magyaros karfiolleves[1], Alma, Hentestokány sertésbõl[1], Párolt rizs E: 596kcal, E: 2 493KJ, Zsír: 31g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 24g, CH: 76g, Só: 2,2g, Ca: 60mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 11g	Vegyes gyümölcsleves[1,7], Palermói csirkemell[1,3,7], Grillfûszeres burgonya[1,3,7,9] E: 653kcal, E: 2 730KJ, Zsír: 32g, Tel.zsír.: 9g, Feh.: 31g, CH: 57g, Só: 3,1g, Ca: 383mg, Ca (tej): 361mg, Cuk.: 17g	Gulyásleves[1,3], Káposztás kocka[1,3], Teljes õrlésû kenyér 2dkg[1] E: 468kcal, E: 1 972KJ, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 11g, CH: 78g, Só: 2,8g, Ca: 38mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 18g
Teljes kiõrlésû zsemle[1], Zöldáru paprika, Magyaros vajkrém[7] E: 200kcal, E: 836KJ, Zsír: 8g, Tel.zsír.: g, Feh.: 4g, CH: 27g, Só: 0,3g, Ca: 2mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 0g	Olasz felvágott[6], Teljes õrlésû kenyér[1], margarin, sárgarépa friss tisz. E: 327kcal, E: 1 367KJ, Zsír: 18g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 9g, CH: 30g, Só: 1,3g, Ca: 29mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 1g	Májkrém[6,7], búza kenyér[1,6] E: 180kcal, E: 136KJ, Zsír: 3g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 9g, CH: 30g, Só: 0,8g, Ca: 3mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 0g	Zala felvágott[6], Teljes õrlésû kenyér[1], Kigyó uborka, margarin E: 271kcal, E: 1 135KJ, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 8g, CH: 29g, Só: 1,2g, Ca: 26mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 0g	Pudingos rúd[1,3,7] E: 382kcal, E: 1 601KJ, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 12g, CH: 65g, Só: 0,2g, Ca: 80mg, Ca (tej): 61mg, Cuk.: 17g

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(energiaÉkcal/adag), SZH(szénhidr:g/adag), ZSÍR(zsírtartalom:g/adag), FEH(fehérjetartalom:g/adag)

Jó Étvágyat Kívánunk!

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt	Sztehlo Gábor Óvoda A	2026. november 1 - 2026. december 4

2026.11.30	2026.12.01	2026.12.02	2026.12.03	2026.12.04
Zsemle[1], Szalámi paprikás, Tej[7], margarin E: 305kcal, E: 1 277KJ, Zsír: 16g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 13g, CH: 39g, Só: 0,8g, Ca: 254mg, Ca (tej): 240mg, Cuk.: 7g	Magos zsemle[1], Csirkemellsonka[6], Tea- málnás, margarin, sárgarépa friss tisz. E: 276kcal, E: 1 156KJ, Zsír: 13g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 10g, CH: 30g, Só: 0,2g, Ca: 11mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 7g	Briós[1,3,7], Tej[7] E: 274kcal, E: 1 147KJ, Zsír: 7g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 12g, CH: 40g, Só: 0,2g, Ca: 247mg, Ca (tej): 240mg, Cuk.: 4g	Zsemle[1], Retek, Tea - citromos, Allergén mentes bécsi felvágott, margarin E: 210kcal, E: 879KJ, Zsír: 10g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 33g, Só: 0,5g, Ca: 11mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 11g	Párizsi[6], póréhagyma, Tea- erdei gyümölcs, Teljes õrlésû kenyér[1], margarin E: 291kcal, E: 1 218KJ, Zsír: 12g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 7g, CH: 34g, Só: 1,4g, Ca: 50mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 2g
Csontleves csigatésztával[1,3], Gyümölcs, Fejtettbabfõzelék[1,7], Csibefasírt[1], Teljes õrlésû kenyér 2dkg[1] E: 673kcal, E: 2 247KJ, Zsír: 22g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 29g, CH: 81g, Só: 4,6g, Ca: 82mg, Ca (tej): 30mg, Cuk.: 12g	Paradicsomleves[1,9], Tavaszi rizseshús szárnyasból E: 424kcal, E: 1 773KJ, Zsír: 15g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 18g, CH: 54g, Só: 3,2g, Ca: 24mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 14g	Daragaluska leves[1,3,9], Gyümölcs, Paprikás burgonya baromfi virslivel[6], Teljes õrlésû kenyér 2dkg[1], csalamádé E: 515kcal, E: 2 154KJ, Zsír: 21g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 14g, CH: 67g, Só: 1,3g, Ca: 67mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 13g	Õszibarack krémleves[1,7], Magyaros spagetti[1,3,7,9], Sajt szórat[7] E: 762kcal, E: 3 202KJ, Zsír: 42g, Tel. zsír.: 9g, Feh.: 32g, CH: 67g, Só: 2,1g, Ca: 335mg, Ca (tej): 300mg, Cuk.: 11g	Palóc gulyásleves[1], Csokiöntet[1,7], Piskóta kocka[1,3], Teljes õrlésû kenyér 2dkg[1] E: 606kcal, E: 2 534KJ, Zsír: 25g, Tel. zsír.: 8g, Feh.: 19g, CH: 75g, Só: 2,0g, Ca: 161mg, Ca (tej): 122mg, Cuk.: 30g
Zöldáru paprika, Teljes õrlésû kenyér[1], Snidlinges vajkrém[7] E: 227kcal, E: 946KJ, Zsír: 9g, Tel.zsír.: g, Feh.: 5g, CH: 30g, Só: 0,9g, Ca: 21mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 0g	Padlizsánkrém[7,10], Teljes õrlésû kenyér[1] E: 162kcal, E: 676KJ, Zsír: 1g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 5g, CH: 30g, Só: 1,1g, Ca: 35mg, Ca (tej): 12mg, Cuk.: 2g	Soproni felvágott, Teljes õrlésû kenyér[1], margarin, paradicsom E: 224kcal, E: 937KJ, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 4g, CH: 29g, Só: 0,9g, Ca: 21mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 0g	Szardíniakrém[4,10], korpás kenyér[1] E: 242kcal, E: 1 019KJ, Zsír: 10g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 6g, CH: 31g, Só: 0,7g, Ca: 3mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 0g	Sajtos stangli[1,3,7] E: 88kcal, E: 371KJ, Zsír: 5g, Tel.zsír: g, Feh.: 2g, CH: 8g, Só: 0,6g, Ca: mg, Ca (tej): mg, Cuk.: g

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(energiaÉkcal/adag), SZH(szénhidr:g/adag), ZSÍR(zsírtartalom:g/adag), FEH(fehérjetartalom:g/adag)

Jó Étvágyat Kívánunk!