

ÉTLAP

Gastro-Tom bt		Sztehlo Gimnázium		2026. március 1 - 2026. április 3	
2026.03.02 Hétfő	2026.03.03 Kedd	2026.03.04 Szerda	2026.03.05 Csütörtök	2026.03.06 Péntek	
<p>Palócleves¹, Gyümölcs, Káposztás kocka^{1,3}, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹</p> <p>E: 935kcal, E: 3 937KJ, Zsír: 34g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 35g, CH: 118g, Só: 4,5g, Ca: 105mg, Cuk.: 27g</p>	<p>Tarhonyaleves¹, Burgonyafőzelék^{1,7}, Csibefasírt¹, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹</p> <p>E: 543kcal, E: 1 694KJ, Zsír: 25g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 17g, CH: 63g, Só: 0,7g, Ca: 50mg, Cuk.: 1g</p>	<p>Újházi tyúkhúsleves^{1,3,9}, Gyümölcs, Szilvágombóc^{1,3}</p> <p>E: 814kcal, E: 3 413KJ, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 38g, CH: 134g, Só: 5,3g, Ca: 99mg, Cuk.: 36g</p>	<p>Zöldségleves csigatészta^{1,3}, Sztroganoff pulykaragu^{1,7,10}, Párolt rizs</p> <p>E: 622kcal, E: 2 606KJ, Zsír: 32g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 28g, CH: 75g, Só: 6,5g, Ca: 92mg, Cuk.: 5g</p>	<p>Lencseleves^{1,7,10}, Natúr csirkemell¹, Főtt burgonya fél adag, Meggymártás^{1,7}</p> <p>E: 998kcal, E: 4 145KJ, Zsír: 35g, Tel.zsír.: 10g, Feh.: 50g, CH: 115g, Só: 5,1g, Ca: 519mg, Cuk.: 55g</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 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/Ekcal/adag), SZH(szénhidr:g/adag), ZSÍR(zsirtartalom:g/adag), FEH(fehérjetartalom:g/adag)

ÉTLAP

Gastro-Tom bt		Sztehlo Gimnázium		2026. március 1 - 2026. április 3					
2026.03.09 Hétfő		2026.03.10 Kedd		2026.03.11 Szerda					
2026.03.12 Csütörtök		2026.03.13 Péntek							
<p>Sertésragu leves^{1,9}, Gyümölcs, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹, Tejberizs kakaó szóráttal⁷</p> <p>E: 1 006kcal, E: 4 219KJ, Zsír: 33g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 38g, CH: 132g, Só: 2,4g, Ca: 620mg, Cuk.: 41g</p>		<p>Zöldborsóleves¹, Pincepörkölt sertésből, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹, csalamádé édesítőszerrel</p> <p>E: 564kcal, E: 2 362KJ, Zsír: 17g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 25g, CH: 73g, Só: 3,1g, Ca: 88mg, Cuk.: 10g</p>		<p>Húsgaluska leves sertésből^{1,3}, Gyümölcs, Tökfőzelék^{1,7}, Sült baromfi virslie⁶, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹</p> <p>E: 930kcal, E: 3 898KJ, Zsír: 60g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 33g, CH: 63g, Só: 4,4g, Ca: 161mg, Cuk.: 25g</p>		<p>Magyaros gombaleves¹, Tarhonya köret^{1,3}, Debreceni csirke tokány^{1,7}</p> <p>E: 700kcal, E: 2 930KJ, Zsír: 37g, Tel. zsír.: 6g, Feh.: 18g, CH: 70g, Só: 2,7g, Ca: 49mg, Cuk.: 2g</p>		<p>Babgulyás pulykából^{1,9}, Sajtos tejfölös spagetti^{1,7}, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹</p> <p>E: 887kcal, E: 3 728KJ, Zsír: 34g, Tel. zsír.: 8g, Feh.: 39g, CH: 113g, Só: 4,0g, Ca: 231mg, Cuk.: 3g</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 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(zsirtartalom./g/adag), FEH(fehérjeterület./g/adag)

ÉTLAP

Gastro-Tom bt		Sztehlo Gimnázium		2026. március 1 - 2026. április 3	
2026.03.16 Hétfő	2026.03.17 Kedd	2026.03.18 Szerda	2026.03.19 Csütörtök	2026.03.20 Péntek	
<p>Hamis betyár leves^{1,3,7}, Gyümölcs, Csirkepaprikás^{1,7}, Tészta köret^{1,3}</p> <p>E: 817kcal, E: 3 439KJ, Zsír: 32g, Tel.zsír.: 7g, Feh.: 41g, CH: 91g, Só: 6,2g, Ca: 103mg, Cuk.: 12g</p>	<p>Magyaros karfiolleves¹, Tarhonyáshús sertésből^{1,3}, Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p>E: 800kcal, E: 3 355KJ, Zsír: 37g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 36g, CH: 76g, Só: 3,1g, Ca: 84mg, Cuk.: 8g</p>	<p>Vajgaluskaleves^{1,3}, Gyümölcs, Paradicsomos káposzta¹, Bélszínesroló marhából^{1,3,6,7}, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹</p> <p>E: 589kcal, E: 2 465KJ, Zsír: 16g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 17g, CH: 92g, Só: 2,7g, Ca: 94mg, Cuk.: 42g</p>	<p>Csontleves csigatésztával^{1,3}, Sertés sült (karaj), Petrezselymes burgonya, csalamádé édesítőszerrel</p> <p>E: 645kcal, E: 2 703KJ, Zsír: 26g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 27g, CH: 73g, Só: 4,9g, Ca: 114mg, Cuk.: 18g</p>	<p>Körteleves^{1,7}, Milánói spagetti sertésből^{1,3,7}, Sajt szórat⁷</p> <p>E: 1 053kcal, E: 4 423KJ, Zsír: 33g, Tel. zsír.: 11g, Feh.: 50g, CH: 144g, Só: 4,7g, Ca: 521mg, Cuk.: 50g</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 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(zsirtartalom./g/adag), FEH(fehérjeteralom./g/adag)

ÉTLAP

Gastro-Tom bt		Sztehlo Gimnázium		2026. március 1 - 2026. április 3	
2026.03.23 Hétfő	2026.03.24 Kedd	2026.03.25 Szerda	2026.03.26 Csütörtök	2026.03.27 Péntek	
<p>Paradicsomleves^{1,9}, Gyümölcs, Tavaszi rizseshús pulykahúsból</p> <p>E: 724kcal, E: 3 027KJ, Zsír: 22g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 31g, CH: 99g, Só: 6,2g, Ca: 67mg, Cuk.: 30g</p>	<p>Frankfurti jellegű leves baromfivirslivel^{1,6,7}, Grízes tészta lekvárral¹, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹</p> <p>E: 814kcal, E: 3 419KJ, Zsír: 30g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 20g, CH: 112g, Só: 1,7g, Ca: 76mg, Cuk.: 17g</p>	<p>Tavaszi zöldségleves^{1,9}, Gyümölcs, Paprikás burgonya kolbással⁶, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹, csalamádé édesítőszerrel</p> <p>E: 748kcal, E: 3 126KJ, Zsír: 32g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 19g, CH: 92g, Só: 6,4g, Ca: 131mg, Cuk.: 24g</p>	<p>Daragaluska leves^{1,3,9}, Sárgaborsó főzelék¹, Sertéspörkölt feltét, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹</p> <p>E: 711kcal, E: 2 973KJ, Zsír: 30g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 25g, CH: 87g, Só: 2,6g, Ca: 69mg, Cuk.: 5g</p>	<p>Palóc gulyásleves¹, Káposztás kocka^{1,3}, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹</p> <p>E: 975kcal, E: 4 101KJ, Zsír: 45g, Tel.zsír.: 12g, Feh.: 30g, CH: 111g, Só: 4,4g, Ca: 96mg, Cuk.: 20g</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. Szezámag 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), ZSÍR(zsirtartalom./g/adag), FEH(fehérjeteralom./g/adag)