

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Sztehlo Gábor Gimnázium A		2026. október 1 - 2026. október 30	
2026.09.28 Hétfő	2026.09.29 Kedd	2026.09.30 Szerda	2026.10.01 Csütörtök	2026.10.02 Péntek	
Sajtkrémleves^{1,7}, Gyümölcs, Tavaszi rizseshús sertéshúsból E: 782kcal, E: 3 275KJ, Zsír: 32g, Tel. zsír.: 5g, Feh.: 38g, CH: 83g, Só: 4,7g, Ca: 279mg, Cuk.: 10g	Reszelt tészta leves^{1,3,9}, Mexikói bab, Teljes örlésű kenyér 2dkg¹ E: 643kcal, E: 2 698KJ, Zsír: 38g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 24g, CH: 46g, Só: 2,9g, Ca: 38mg, Cuk.: 3g	Erdei gyümölcsleves^{1,7}, Gyümölcs, Bolognai spagetti^{1,3}, Sajt szórat⁷ E: 1 032kcal, E: 4 341KJ, Zsír: 45g, Tel.zsír.: 7g, Feh.: 41g, CH: 112g, Só: 1,8g, Ca: 412mg, Cuk.: 30g	Máigombócleves^{1,3}, Zöldborsó főzelék^{1,7}, Sertéspörkölt, Teljes örlésű kenyér 2dkg¹ E: 974kcal, E: 4 080KJ, Zsír: 59g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 43g, CH: 62g, Só: 5,6g, Ca: 205mg, Cuk.: 14g	Gulyásleves^{1,3}, Túrós tejfölös tészta^{1,3,7}, Teljes örlésű kenyér 2dkg¹ E: 938kcal, E: 3 949KJ, Zsír: 44g, Tel. zsír.: 5g, Feh.: 38g, CH: 93g, Só: 6,4g, Ca: 112mg, Cuk.: 3g	

Jó Étvágyat Kívánunk!

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Sztehlo Gábor Gimnázium B		2026. október 1 - 2026. október 30	
2026.10.05 Hétfő	2026.10.06 Kedd	2026.10.07 Szerda	2026.10.08 Csütörtök	2026.10.09 Péntek	
Kertészleves eperlevél tésztával ⁹ , Gyümölcs, Parasztos csirkemell ^{1,6,10} , Bulgur ¹ E: 633kcal, E: 2 647KJ, Zsír: 36g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 18g, CH: 77g, Só: 3,8g, Ca: 106mg, Cuk.: 13g	Zöldbableves ¹ , Csemege sült karaj ¹ , Hagymás tört burgonya, csalamádé E: 787kcal, E: 3 294KJ, Zsír: 41g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 31g, CH: 71g, Só: 4,1g, Ca: 90mg, Cuk.: 11g	Tojásleves ^{1,3} , Gyümölcs, Sárgaborsó főzelék ¹ , Csibefasírt ¹ , Teljes őrlésű kenyér 2dkg ¹ E: 732kcal, E: 2 484KJ, Zsír: 26g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 32g, CH: 92g, Só: 4,3g, Ca: 65mg, Cuk.: 8g	Csirkeragu leves ^{1,7,9} , Káposztás kocka ^{1,3} , Teljes őrlésű kenyér 2dkg ¹ E: 749kcal, E: 3 156KJ, Zsír: 22g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 28g, CH: 109g, Só: 1,6g, Ca: 108mg, Cuk.: 21g	Meggyleves ^{1,7} , Natúr csirkemell ¹ , Főtt burgonya, Sajtmártás ^{1,7} E: 859kcal, E: 3 592KJ, Zsír: 29g, Tel. zsír.: 8g, Feh.: 38g, CH: 107g, Só: 1,6g, Ca: 365mg, Cuk.: 42g	

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. Csillagfűrt

Jó Étvágyat Kívánunk!

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Sztehlo Gábor Gimnázium A		2026. október 1 - 2026. október 30	
2026.10.12 Hétfő	2026.10.13 Kedd	2026.10.14 Szerda	2026.10.15 Csütörtök	2026.10.16 Péntek	
Sertésragu leves^{1,9}, Gyümölcs, Tejbegríz kakaó szórat^{1,7}, Teljes örlésű kenyér 2dkg¹ E: 744kcal, E: 3 116KJ, Zsír: 31g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 31g, CH: 80g, Só: 2,4g, Ca: 481mg, Cuk.: 23g	Magyaros burgonyaleves^{1,9}, Vadas csirke durum tésztával^{1,7,10} E: 1 318kcal, E: 5 566KJ, Zsír: 25g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 59g, CH: 208g, Só: 3,5g, Ca: 97mg, Cuk.: 8g	Brokkolikrémleves^{1,7}, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Gyümölcs, Rántott csirke^{1,3}, zöldséges bulgur¹ E: 1 688kcal, E: 5 580KJ, Zsír: 110g, Tel.zsír.: 18g, Feh.: 55g, CH: 145g, Só: 5,1g, Ca: 533mg, Cuk.: 27g	Májgombóclevés^{1,3}, Lencsefőzelék^{1,7,10}, Sült baromfi virsli⁶, Teljes örlésű kenyér 2dkg¹ E: 984kcal, E: 4 122KJ, Zsír: 57g, Tel. zsír.: 5g, Feh.: 42g, CH: 74g, Só: 3,2g, Ca: 149mg, Cuk.: 14g	Vegyes gyümölcsleves^{1,7}, Milánói spagetti^{1,3,6,7}, Sajt szórat⁷ E: 899kcal, E: 3 781KJ, Zsír: 34g, Tel. zsír.: 14g, Feh.: 48g, CH: 105g, Só 4,5g, Ca: 677mg, Cuk.: 30g	

Jó Étvágyat Kívánunk!

Dietás 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(energiaEkcal/adag), SZH(szénhidr:g/adag), ZSÍR(zsirtartalom:g/adag), FEH(fehérjetartalom:g/adag)

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Sztehlo Gábor Gimnázium B		2026. október 1 - 2026. október 30	
2026.10.19 Hétfő		2026.10.20 Kedd		2026.10.21 Szerda	
Tarhonyaleves ¹ , Gyümölcs, Gombás sertés ragu ¹ , Petrezselymes burgonya		Húsleves gazdagon ^{1,3} , Tökfőzelék ^{1,7} , Fasírt feltét (sertés) ^{1,3} , Teljes őrlésű kenyér 2dkg ¹		Paradicsomleves ^{1,9} , Gyümölcs, Vasi borda ¹ , Hagymás tört burgonya, Céklasaláta	
E: 848kcal, E: 3 551KJ, Zsír: 52g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 27g, CH: 76g, Só: 3,4g, Ca: 77mg, Cuk.: 8g		E: 851kcal, E: 3 253KJ, Zsír: 58g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 32g, CH: 57g, Só: 1,5g, Ca: 122mg, Cuk.: 21g		E: 1 218kcal, E: 5 102KJ, Zsír: 63g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 48g, CH: 111g, Só: 4,6g, Ca: 113mg, Cuk.: 39g	
				E: 858kcal, E: 3 611KJ, Zsír: 31g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 37g, CH: 106g, Só: 6,5g, Ca: 64mg, Cuk.: 5g	

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. Csillagfűrt

Jó Étvágyat Kívánunk!

Dietetikus 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(energiaEkcal/adag), SZH(szénhidr:g/adag), ZSÍR(zsírartalom:g/adag), FEH(fehérjetartalom:g/adag)