

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt.		Fruktóz-laktóz		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	
Zellerkrémleves GLUTÉN-, TEJ- ÉS TOJÁSMENTES⁹, Tavaszi rizseshús sertéshúsból E: 703kcal, E: 2 944KJ, Zsír: 28g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 31g, CH: 80g, Só: 2,6g, Ca: 229mg, Cuk.: 6g	Zöldségleves tésztával, Mexikói bab E: 583kcal, E: 2 447KJ, Zsír: 32g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 23g, CH: 46g, Só: 0,4g, Ca: 55mg, Cuk.: 7g	Erőleves diétás^{1,9}, Gombás sertés apró¹, Vajas burgonya E: 732kcal, E: 3 066KJ, Zsír: 42g, Tel. zsír.: 6g, Feh.: 31g, CH: 54g, Só: 7,0g, Ca: 77mg, Cuk.: 6g	Csirkeragu leves tej,tojás mentes⁹, Zöldborsó főzelék DIAB GM TM, Pulyka aprópecsenye E: 690kcal, E: 2 888KJ, Zsír: 36g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 47g, CH: 42g, Só: 4,9g, Ca: 138mg, Cuk.: 9g	Gulyásleves DIÉTÁS, GM⁹, Káposztás tészta diab¹ E: 538kcal, E: 2 249KJ, Zsír: 37g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 13g, CH: 39g, Só: 7,1g, Ca: 85mg, Cuk.: 22g	

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!

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról és allergénekről érdeklődjön a konyhai személyzettel, 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)

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt.		Fruktóz-laktóz		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, Csirkepörkölt, Szárzababfőzelék TM, GM E: 715kcal, E: 2 996KJ, Zsír: 28g, Tel. zsír.: 5g, Feh.: 38g, CH: 74g, Só: 4,4g, Ca: 193mg, Cuk.: 12g	Zöldbableves (zöldséges) ¹ , Tarhonyáshús ¹ E: 784kcal, E: 3 302KJ, Zsír: 29g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 38g, CH: 88g, Só: 3,5g, Ca: 97mg, Cuk.: 5g	Köménymaglevés, Gyümölcs, Natúr halfilé ⁴ , Párolt rizs E: 566kcal, E: 2 368KJ, Zsír: 29g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 19g, CH: 74g, Só: 2,4g, Ca: 31mg, Cuk.: 7g	Csirkebecsinált leves ⁹ , Burgonyás tészta GM E: 389kcal, E: 1 628KJ, Zsír: 19g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 16g, CH: 37g, Só: 0,6g, Ca: 88mg, Cuk.: 3g	Meggy leves GM, TM, Pulykapörkölt feltét DIÉTÁS, GM, Petrezselymes burgonya E: 600kcal, E: 2 509KJ, Zsír: 26g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 24g, CH: 65g, Só: 0,6g, Ca: 67mg, Cuk.: 11g	

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!

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(zsír tartalom:g/adag), FEH(fehérjetartalom:g/adag)

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt.		Fruktóz-laktóz			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		
Csirkeragu leves tej,tojás mentes ⁹ , Tejberizs fahéj szórattal TEJMENTES	Magyaros burgonyaleves ^{1,9} , Vadas csirke GM ¹⁰ , Tészta köret	BrokkolikréMLEVES, Natúr csirkemell diétás, Zöldséges párolt rizs	Zöldségleves ¹ , Lencsefőzelék tejmentes ^{1,10} , Sült baromfi virsl ⁶	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Bolognai spagetti ^{1,3}		
E: 657kcal, E: 2 752KJ, Zsír: 15g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 23g, CH: 103g, Só: 2,6g, Ca: 629mg, Cuk.: 6g	E: 764kcal, E: 3 196KJ, Zsír: 29g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 28g, CH: 93g, Só: 0,6g, Ca: 93mg, Cuk.: 9g	E: 547kcal, E: 2 293KJ, Zsír: 23g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 28g, CH: 53g, Só: 1,9g, Ca: 94mg, Cuk.: 3g	E: 863kcal, E: 3 617KJ, Zsír: 39g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 42g, CH: 85g, Só: 2,2g, Ca: 143mg, Cuk.: 8g	E: 879kcal, E: 3 698KJ, Zsír: 38g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 29g, CH: 103g, Só: 1,6g, Ca: 391mg, Cuk.: 1g		

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!

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)

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt.		Fruktóz-laktóz		2026. október 1 - 2026. október 30	
2026.10.19 Hétfő		2026.10.20 Kedd		2026.10.21 Szerda	
Tarhonyaleves ₁ , Gyümölcs, Zöldbabfőzelék GM, TM, Csirkepörkölt, Teljes őrlésű kenyér 2dkg ₁ E: 677kcal, E: 2 837KJ, Zsír: 39g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 25g, CH: 57g, Só: 1,7g, Ca: 103mg, Cuk.: 9g		Húsleves tészta nélkül ₈ , Grízes tészta lekvárral ₁ E: 779kcal, E: 3 269KJ, Zsír: 33g, Tel.zsír.: 8g, Feh.: 25g, CH: 92g, Só: 3,4g, Ca: 48mg, Cuk.: 21g		Vegyes gyümölcsleves (meggy-alma) ₁ , Gyümölcs, Borsos tokány, Petrezselymes burgonya, csalamádé édesítőszerrel E: 794kcal, E: 3 323KJ, Zsír: 32g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 29g, CH: 95g, Só: 3,8g, Ca: 129mg, Cuk.: 31g	
				2026.10.22 Csütörtök	
				Karfiolleves DIÉTÁS, GM, TM, Pincepörkölt pulykából, Csemege uborka E: 636kcal, E: 2 661KJ, Zsír: 27g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 43g, CH: 54g, Só: 5,5g, Ca: 130mg, Cuk.: 6g	

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!

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról és allergénekről érdeklődjön a konyhai személyzettel, 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(zsírtartalom./g/adag), FEH(fehérjetartalom./g/adag)

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt.		Fruktóz-laktóz		2026. október 1 - 2026. október 30	
2026.10.26 Hétfő	2026.10.27 Kedd	2026.10.28 Szerda	2026.10.29 Csütörtök	2026.10.30 Péntek	
Paradicsomleves_{1,9}, Gyümölcs, Szárnyas rizottó sajt nélkül E: 767kcal, E: 3 210KJ, Zsír: 24g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 33g, CH: 104g, Só: 4,1g, Ca: 61mg, Cuk.: 30g	Erőleves₉, Parajfőzelék DIÉTÁS, TEJMENTES₁, Natúr csirkemell₁ E: 459kcal, E: 1 921KJ, Zsír: 22g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 27g, CH: 37g, Só: 3,5g, Ca: 242mg, Cuk.: 5g	Sárgabarackos almaleves₁, Gyümölcs, Csirkepörkölt, Tészta köret (durum szarvacska)₁, Csemege uborka édesítőszerrel E: 823kcal, E: 3 459KJ, Zsír: 29g, Tel. zsír.: 5g, Feh.: 29g, CH: 108g, Só: 2,0g, Ca: 104mg, Cuk.: 34g	Zöldborsóleves₁, Lecsós virslí₆, Párolt rizs E: 1 300kcal, E: 5 451KJ, Zsír: 87g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 36g, CH: 108g, Só: 3,1g, Ca: 79mg, Cuk.: 0g	Pulykagulyásleves₃, Teljes őrlésű kenyér 2dkg₁, Tejberizs fahéj szórattal TEJMENTES E: 757kcal, E: 3 171KJ, Zsír: 16g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 26g, CH: 123g, Só: 3,9g, Ca: 621mg, Cuk.: 3g	

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 személyzethél, 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(zsír tartalom: g/adag), FEH(fehérjetartalom: g/adag)