ÉTLAP

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

2026.11.02 Hétfõ	2026.11.03 Kedd	2026.11.04 Szerda	2026.11.05 Csütörtök	2026.11.06 Péntek
Húsgaluskaleves[1,3], Alma, Gerslis üstös káposzta sertésbõl[1,7], Búza kenyér ebédhez[1,6] E: 801kcal, E: 2 739KJ, Zsír: 34g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 41g, CH: 79g, Só: 3,3g, Ca: 196mg, Ca (tej): 30mg, Cuk.: 19g	Tárkonyos zöldség raguleves[1,3,7], Sonkás-baconos csirkeragu[1,6], Párolt rizs E: 857kcal, E: 3 192KJ, Zsír: 55g, Tel. zsír.: 8g, Feh.: 41g, CH: 79g, Só: 3,2g, Ca: 78mg, Ca (tej): 20mg, Cuk.: 8g	Tojásleves[1,3], Gyümölcs, Sertéspörkölt feltét, Sárgaborsó fõzelék[1], Teljes õrlésû kenyér 2dkg[1] E: 705kcal, E: 2 946KJ, Zsír: 28g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 24g, CH: 87g, Só: 4,4g, Ca: 76mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 11g	Meggyleves[1,7], Vagdalt sertés lapockából[1,3], Hagymás tört burgonya E: 903kcal, E: 3 780KJ, Zsír: 40g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 26g, CH: 110g, Só: 2,5g, Ca: 94mg, Ca (tej): 20mg, Cuk.: 46g	Babgulyás sertés combból[1,9], Grízes tészta lekvárral[1], Teljes õrlésû kenyér 2dkg[1] E: 986kcal, E: 4 142KJ, Zsír: 34g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 33g, CH: 135g, Só: 2,6g, Ca: 95mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 17g

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

Jó Étvágyat Kívánunk!

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)

ÉTLAP

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

2026.11.09 Hétfő	2026.11.10 Kedd	2026.11.11 Szerda	2026.11.12 Csütörtök	2026.11.13 Péntek
Tarhonyaleves[1], Gyümölcs, Paradicsomos káposzta[1], Csirke nuggets, Teljes õrlésû kenyér 2dkg[1] E: 774kcal, E: 3 238KJ, Zsír: 35g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 23g, CH: 92g, Só: 3,6g, Ca: 81mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 37g	Vajgaluskaleves[1,3], Füstöltsajtos csirkeragu[1,7], Párolt rizs E: 803kcal, E: 2 916KJ, Zsír: 38g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 47g, CH: 84g, Só: 2,6g, Ca: 48mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 3g	Húsleves gazdagon[1,3], Gyümölcs, Szilvásgombóc[1,3] E: 741kcal, E: 2 790KJ, Zsír: 13g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 28g, CH: 135g, Só: 2,2g, Ca: 99mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 40g	Zöldborsóleves[1], Bolognai spagetti[1,3], Sajt szórat[7] E: 866kcal, E: 3 647KJ, Zsír: 44g, Tel. zsír.: 5g, Feh.: 37g, CH: 80g, Só: 0,9g, Ca: 197mg, Ca (tej): 160mg, Cuk.: 1g	Lencseleves zöldséges[1,7,10], Natúr csirkemell[1], Fõtt burgonya fél adag, Meggymártás[1,7] E: 1 009kcal, E: 4 191KJ, Zsír: 35g, Tel.zsír.: 10g, Feh.: 50g, CH: 117g, Só: 5,2g, Ca: 534mg, Ca (tej): 420mg, Cuk.: 56g

Jó Étvágyat Kívánunk!

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)

ÉTLAP

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

2026.11.16 Hétfõ	2026.11.17 Kedd	2026.11.18 Szerda	2026.11.19 Csütörtök	2026.11.20 Péntek
Sertésragu leves[1,9], Gyümölcs, Tejbegríz kakaó szórat[1,7], Teljes õrlésû kenyér 2dkg[1] E: 744kcal, E: 3 116KJ, Zsír: 31g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 31g, CH: 80g, Só: 2,4g, Ca: 481mg, Ca (tej): 396mg, Cuk.: 23g	Zöldbableves[1], Sertéspörkölt, Tészta köret (durum szarvacska)[1], csalamádé édesítõszerrel E: 994kcal, E: 4 181KJ, Zsír: 55g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 37g, CH: 85g, Só: 2,8g, Ca: 78mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 13g	Májgombócleves[1,3], Gyümölcs, Parajfõzelék[1,7], Csibefasírt[1], Teljes õrlésû kenyér 2dkg[1] E: 650kcal, E: 2 142KJ, Zsír: 36g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 25g, CH: 55g, Só: 1,6g, Ca: 262mg, Ca (tej): 72mg, Cuk.: 12g	Citromos almakrémleves[1,7], Sertés sült (karaj), Hagymás tört burgonya, Csemege uborka E: 789kcal, E: 3 305KJ, Zsír: 35g, Tel. zsír.: 6g, Feh.: 30g, CH: 85g, Só: 2,9g, Ca: 316mg, Ca (tej): 250mg, Cuk.: 27g	Sajtkrémleves[1,7], Debreceni csirke tokány[1,7], Bulgur[1] E: 630kcal, E: 2 636KJ, Zsír: 27g, Tel. zsír.: 9g, Feh.: 22g, CH: 79g, Só: 4,9g, Ca: 254mg, Ca (tej): 215mg, Cuk.: 2g

Jó Étvágyat Kívánunk!

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)

ÉTLAP

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

2026.11.23 Hétfõ	2026.11.24 Kedd	2026.11.25 Szerda	2026.11.26 Csütörtök	2026.11.27 Péntek
Lebbencsleves[1,3], Gyümölcs, Lecsós csirke, Párolt rizs E: 716kcal, E: 2 997KJ, Zsír: 42g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 12g, CH: 93g, Só: 3,6g, Ca: 36mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 10g	Aranyló jérceleves csigatésztával[9], Kukoricafõzelék[1,7], Csibefasírt[1], Teljes õrlésû kenyér 2dkg[1] E: 483kcal, E: 1 443KJ, Zsír: 20g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 19g, CH: 58g, Só: 2,5g, Ca: 79mg, Ca (tej): 60mg, Cuk.: 0g	Magyaros karfiolleves[1], Alma, Sült csirke felsõcomb, Burgonyapüré[7] E: 974kcal, E: 1 593KJ, Zsír: 55g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 52g, CH: 109g, Só: 3,9g, Ca: 103mg, Ca (tej): 36mg, Cuk.: 11g	Vegyes gyümölcsleves[1,7], Tarhonyáshús[1], Csemege uborka E: 900kcal, E: 3 787KJ, Zsír: 27g, Tel. zsír.: 6g, Feh.: 46g, CH: 112g, Só: 2,0g, Ca: 417mg, Ca (tej): 375mg, Cuk.: 32g	Gulyásleves[1,3], Túrós tejfölös tészta[1,3,7], Teljes õrlésû kenyér 2dkg[1] E: 938kcal, E: 3 949KJ, Zsír: 44g, Tel. zsír.: 5g, Feh.: 38g, CH: 93g, Só: 6,4g, Ca: 112mg, Ca (tej): 79mg, 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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestûek 14. Csillagfürt

Jó Étvágyat Kívánunk!

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)

ÉTLAP

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

2026.11.30 Hétfő	2026.12.01 Kedd	2026.12.02 Szerda	2026.12.03 Csütörtök	2026.12.04 Péntek
Csontleves csigatésztával[1,3], Gyümölcs, Fejtettbabfõzelék[1,7], Csibefasírt[1], Teljes õrlésû kenyér 2dkg[1] E: 883kcal, E: 3 130KJ, Zsír: 26g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 40g, CH: 109g, Só: 5,5g, Ca: 99mg, Ca (tej): 30mg, Cuk.: 15g	Paradicsomleves[1,9], Tavaszi rizseshús szárnyasból E: 710kcal, E: 2 972KJ, Zsír: 23g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 31g, CH: 93g, Só: 4,1g, Ca: 47mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 23g	Daragaluska leves[1,3,9], Gyümölcs, Paprikás burgonya baromfi virslivel[6], Teljes õrlésû kenyér 2dkg[1], csalamádé E: 762kcal, E: 3 190KJ, Zsír: 36g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 19g, CH: 92g, Só: 1,6g, Ca: 94mg, Ca (tej): mg, Cuk.: 19g	Õszibarack krémleves[1,7], Magyaros spagetti[1,3,7,9], Sajt szórat[7] E: 981kcal, E: 4 122KJ, Zsír: 44g, Tel. zsír.: 10g, Feh.: 35g, CH: 114g, Só: 2,1g, Ca: 335mg, Ca (tej): 300mg, Cuk.: 44g	Palóc gulyásleves[1], Csokiöntet[1,7], Piskóta kocka[1,3], Teljes õrlésû kenyér 2dkg[1] E: 809kcal, E: 3 386KJ, Zsír: 38g, Tel. zsír.: 12g, Feh.: 26g, CH: 88g, Só: 3,6g, Ca: 185mg, Ca (tej): 135mg, Cuk.: 31g

Jó Étvágyat Kívánunk!

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)