

Gastro-Tom Bt.

Dr Somogyi Imre Baptista Szakiskola A

2026. október 1 - 2026. október 30

2026.10.05	2026.10.06	2026.10.07	2026.10.08	2026.10.09
Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tea-málnás, Teljes örlésű kenyér ¹ , csemege szalámi, margarin	Kalács ^{1,3,7} , Kakaó ⁷	Zöldséges felvágott Tauris ⁶ , Tej ⁷ , Teljes örlésű kenyér ¹ , Kígyó uborka, margarin	Zsemle ¹ , Sajtkrém ⁷ , Tea - gyümölcsös	Zöldárú póréhagyma, Párizsi ⁶ , Tea, Teljes örlésű kenyér ¹ , margarin
E: 340kcal, E: 1 420KJ, Zsír: 16g, Tel: zsír.: 5g, Feh.: 8g, CH: 38g, Só: 1,1g, Ca: 22mg, Cuk.: 10g	E: 250kcal, E: 1 048KJ, Zsír: 7g, Tel: zsír.: 0g, Feh.: 13g, CH: 35g, Só: 0,4g, Ca: 242mg, Cuk.: 5g	E: 414kcal, E: 1 733KJ, Zsír: 19g, Tel: zsír.: 5g, Feh.: 16g, CH: 40g, Só: 1,9g, Ca: 274mg, Cuk.: 1g	E: 186kcal, E: 777KJ, Zsír: 5g, Tel:zsír.: g, Feh.: 7g, CH: 39g, Só: 0,5g, Ca: 91mg, Cuk.: 17g	E: 310kcal, E: 1 295KJ, Zsír: 12g, Tel: zsír.: 2g, Feh.: 7g, CH: 39g, Só: 1,4g, Ca: 42mg, Cuk.: 11g
Kertészleves eperlevél tészával ⁶ , Gyümölcs, Fejlettbabfőzelék ^{1,7} , Csirke nuggets, Teljes örlésű kenyér 2dkg ¹	Zöldbableves ¹ , Pásztortartonya sertéskolbásszal ^{1,6,10} , Csemege uborka	Tojásleves ^{1,3} , Gyümölcs, Rántott halrudak ^{1,4} , Párolt rizs, Tartármártás ^{3,7,10}	Csirkeragu leves ^{1,7,9} , Morzsás nudli lekvárral ¹ , Teljes örlésű kenyér 2dkg ¹	Meggy ¹ leves ^{1,7} , Pulykapörkölt ¹ , Bulgur ¹
E: 937kcal, E: 3 932KJ, Zsír: 32g, Tel: zsír.: 5g, Feh.: 42g, CH: 105g, Só: 5,6g, Ca: 104mg, Cuk.: 12g	E: 409kcal, E: 1 711KJ, Zsír: 30g, Tel: zsír.: 5g, Feh.: 13g, CH: 25g, Só: 1,0g, Ca: 65mg, Cuk.: 2g	E: 910kcal, E: 3 809KJ, Zsír: 55g, Tel: zsír.: 6g, Feh.: 22g, CH: 98g, Só: 2,3g, Ca: 43mg, Cuk.: 9g	E: 1 020kcal, E: 4 286KJ, Zsír: 18g, Tel:zsír.: 1g, Feh.: 35g, CH: 177g, Só: 2,6g, Ca: 85mg, Cuk.: 36g	E: 750kcal, E: 3 140KJ, Zsír: 21g, Tel: zsír.: 3g, Feh.: 28g, CH: 115g, Só: 0,7g, Ca: 89mg, Cuk.: 44g
Meggyes rúd ¹	búza kenyér ^{1,6} , margarin, Allergén mentes bécsi felvágott, sárgarépa friss tisz.	Zsemle ¹ , Padlizsánkrem ^{7,10}	Teljes örlésű kenyér reggelhez, uzsonnához ¹ , Zöldpaprika, Flora margarin, csirkemell sonka ⁶	Túrós táska ^{1,3,7}
E: 3kcal, E: 15KJ, Zsír: 0g, Tel:zsír.: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg, Cuk.: 0g	E: 257kcal, E: 458KJ, Zsír: 10g, Tel: zsír.: 2g, Feh.: 10g, CH: 30g, Só: 0,6g, Ca: 7mg, Cuk.: 1g	E: 100kcal, E: 419KJ, Zsír: 1g, Tel:zsír.: 0g, Feh.: 5g, CH: 30g, Só: 0,6g, Ca: 26mg, Cuk.: 8g	E: 312kcal, E: 1 307KJ, Zsír: 6g, Tel: zsír.: 1g, Feh.: 12g, CH: 49g, Só: 1,6g, Ca: 36mg, Cuk.: 0g	E: 167kcal, E: 699KJ, Zsír: 3g, Tel:zsír.: g, Feh.: 6g, CH: 28g, Só: 0,4g, Ca: 40mg, Cuk.: 8g

Jó Étvágyat kívánunk!

Diétás étkezelést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról és allergénekről érdeklődjön a konyhai személyzetnél, vagy a 06 70 489-95 (9-es számom!) A szükség szerinti állapot változásáért előre is elnevezésüket kérjük, megnevezésüket köszönjük! Tápanyagtartalom leírás magyarázata: EN(energiatartalomban), SZH(szénhidrát), ZSÍR(zsírtartalom), g(adag)

Gastro-Tom Bt.

Dr Somogyi Imre Baptista Szakiskola A

2026. október 1 - 2026. október 30

2026.10.12	2026.10.13	2026.10.14	2026.10.15	2026.10.16
Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Kenőmájás ^{6,7} , Tea - citromos, Teljes őrlésű kenyér ¹	Kifli ¹ , Karamellás tej ⁷	Zsemle ¹ , Zala felvágott ⁶ , Flora margarin, Tea, sárgarépa friss tisz.	Teljes őrlésű kenyér ¹ reggelilhez, uzsonnához, Olasz felvágott ⁶ , Tej ⁷ , margarin	Zöldáru paprika, Fokhagymás felvágott ⁷ , Flora margarin, Tea- erdei gyümölcs, Teljes őrlésű kenyér ¹
E: 206kcal, E: 867KJ, Zsír: 3g, Tel:zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 34g, Só: 1,4g, Ca: 23mg, Cuk.: 4g	E: 324kcal, E: 1367KJ, Zsír: 4g, Tel: zsír: 9, Feh.: 11g, CH: 59g, Só: 0,2g, Ca: 254mg, Cuk.: 25g	E: 219kcal, E: 915KJ, Zsír: 8g, Tel:zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 40g, Só: 0,7g, Ca: 22mg, Cuk.: 18g	E: 587kcal, E: 2456KJ, Zsír: 28g, Tel: zsír: 8g, Feh.: 21g, CH: 58g, Só: 2,1g, Ca: 276mg, Cuk.: 0g	E: 434kcal, E: 912KJ, Zsír: 23g, Tel: zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 38g, Só: 0,9g, Ca: 22mg, Cuk.: 0g
Sertésragu leves ^{1,9} , Gyümölcs, Tejbegríz kakaó szórá ^{1,7} , Teljes őrlésű kenyér 2dkg ¹	Magyaros burgonyaleves ^{1,9} , Vadas csirke durum tésztával ^{1,7,10}	Brokkolikrémléves ^{1,7} , Levesgyöngy belét ^{1,3,7} , Gyümölcs, Rántott csirke ^{1,3} , zöldséges bulgur ¹	Májgombóclevés ^{1,3} , Lencsefőzelék ^{1,7,10} , Sült baromfi virslé ⁶ , Teljes őrlésű kenyér 2dkg ¹	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7} , Milánói spagetti ^{1,3,6,7} , Sajt szórá ⁷
E: 744kcal, E: 3116KJ, Zsír: 31g, Tel: zsír: 1g, Feh.: 31g, CH: 80g, Só: 2,4g, Ca: 481mg, Cuk.: 23g	E: 1318kcal, E: 5566KJ, Zsír: 25g, Tel:zsír: 4g, Feh.: 59g, CH: 208g, Só: 3,5g, Ca: 97mg, Cuk.: 8g	E: 1688kcal, E: 5580KJ, Zsír: 110g, Tel:zsír: 18g, Feh.: 55g, CH: 145g, Só: 5,1g, Ca: 533mg, Cuk.: 27g	E: 984kcal, E: 4122KJ, Zsír: 57g, Tel: zsír: 5g, Feh.: 42g, CH: 74g, Só: 3,2g, Ca: 149mg, Cuk.: 14g	E: 899kcal, E: 3781KJ, Zsír: 34g, Tel: zsír: 14g, Feh.: 48g, CH: 105g, Só: 4,5g, Ca: 677mg, Cuk.: 30g
Sajtos pogácsa ^{1,3,7}	löncs felvágott ⁶ , Teljes őrlésű kenyér ¹ , margarin, paradicsom	Lekvár sárgabarack, Teljes őrlésű kenyér ¹ , margarin	Zsemle ¹ , Lilahagyma, Körözzöt ⁷	Fahéjas csiga ^{1,7}
E: 5kcal, E: 19KJ, Zsír: 0g, Tel:zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Só: 0g, Ca: 0mg, Cuk.: 0g	E: 276kcal, E: 1156KJ, Zsír: 13g, Tel: zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 29g, Só: 1,2g, Ca: 23mg, Cuk.: 0g	E: 273kcal, E: 1142KJ, Zsír: 9g, Tel: zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 41g, Só: 0,9g, Ca: 23mg, Cuk.: 13g	E: 138kcal, E: 580KJ, Zsír: 3g, Tel:zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 31g, Só: 0,5g, Ca: 43mg, Cuk.: 10g	E: 892kcal, E: 3733KJ, Zsír: 12g, Tel: zsír: 3g, Feh.: 20g, CH: 177g, Só: 0,1g, Ca: 66mg, Cuk.: 72g

Jó Étvágyat kívánunk!

Diétás étkezést biztosítunk! Kenyer, a diétás étlapról és allergénekről (lekioldón a könyvben) szemlézettel, vagy a 06 70 489 95 19-es számon! A szükség szerint étlap változásáért előre is értesítjük! Kérjük, megérteséssel köszönjük! Tápanyagtartalom jelölés magyarán: EN (energia) kcal (adag), SZH (sénhidrát) g (adag), ZSÍR (zsír) tartalom: g (adag), FÉH (fehérje) tartalom: g (adag)

Meal Planner / Tex and Co Network Kft. www.kalandso.hu

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt.		Dr Somogyi Imre Baptista Szakiskola B		2026. október 1 - 2026. október 30	
----------------	--	---------------------------------------	--	------------------------------------	--

2026.10.19	2026.10.20	2026.10.21	2026.10.22
Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök
Szalámi paprikás, Tea - gyümölcsös, Teljes őrlésű kenyér ¹ , margarin	Brió ^{1,3,7} , Kakaó ⁷	Tea - citromos, korpás kenyér ¹ , Kigyó uborka, Allergén mentes bécsi felvágott, margarin	Párizsi ⁶ , póréhagyma, Tej ⁷ , Teljes őrlésű kenyér ¹ , margarin
E: 309kcal, E: 1 290KJ, Zsír: 13g, Tel:zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 39g, Só: 1,3g, Ca: 23mg, Cuk: 10g	E: 300kcal, E: 1 257KJ, Zsír: 7g, Tel:zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 45g, Só: 0,2g, Ca: 249mg, Cuk: 9g	E: 272kcal, E: 1 147KJ, Zsír: 10g, Tel:zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 35g, Só: 0,8g, Ca: 3mg, Cuk: 5g	E: 373kcal, E: 1 562KJ, Zsír: 15g, Tel:zsír: 2g, Feh.: 14g, CH: 39g, Só: 1,4g, Ca: 290mg, Cuk: 2g
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	Paradisomleves ^{1,9} , Gyümölcs, Vasi borda ¹ , Hagymás tört burgonya, Céklasaláta	Magyaros karfiolleves ¹ , Mézes-mustáros csíkeragu ^{1,7,10} , Spagetti ¹
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
Kakaós csiga ^{1,3,7}	Tavaszi felvágott ⁶ , Retek, Teljes őrlésű kenyér ¹ , margarin	Zsemle ¹ , kockasajt ⁷	Almás rúd ^{1,3,7}
E: 487kcal, E: 2 036KJ, Zsír: 19g, Tel:zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 67g, Só: 0,0g, Ca: 84mg, Cuk: 15g	E: 315kcal, E: 1 315KJ, Zsír: 16g, Tel:zsír: 5g, Feh.: 10g, CH: 30g, Só: 1,8g, Ca: 32mg, Cuk: 1g	E: 151kcal, E: 630KJ, Zsír: 6g, Tel:zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 29g, Só: 0,9g, Ca: 107mg, Cuk: 7g	E: 438kcal, E: 1 835KJ, Zsír: 8g, Tel:zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 82g, Só: 0,4g, Ca: 50mg, Cuk: 31g

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 elnevezéseket kérjük, megnevezéseket köszönjük! Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energiaE kcal/adag), SZH(szénhidr: g/adag), ZSÍR(zsír: g/adag), FEH(fehérj: g/adag)