

Tízórai

Citromos tea
EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g
FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg
Sajtkrém (7;)
EN:54.6kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:1.7g CK:1.4g
FH:2.5g SÓ:0.3g CA:172.5mg
Félbarna kenyér (1;)
EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g
FH:4.1g SÓ:0.7g
TV paprika
EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g

Ebéd A

Húsos zöldborsóleves (1;3;)
EN:168.7kcal ZS:6.6g TZS:1.1g SZH:15.3g CK:0.7g
FH:10.0g SÓ:1.1g CA:0.0mg
Gyümölcsös tejberizs (7;)
EN:364.9kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:71.7g
CK:32.0g FH:12.0g SÓ:0.7g CA:264.0mg

Ebéd B

Zöldborsóleves (1;3;)
EN:120.6kcal ZS:4.3g TZS:0.5g SZH:14.8g CK:0.0g
FH:5.2g SÓ:3.4g CA:0.0mg
Gyümölcsös tejberizs (7;)
EN:364.9kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:71.7g
CK:32.0g FH:12.0g SÓ:0.7g CA:264.0mg

Uzsonna

Alomsonka
EN:29.6kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:1.1g CK:0.1g
FH:5.0g SÓ:0.8g
Margarin (7;)
EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g
Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;)
EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g
FH:5.9g SÓ:0.8g

Málna tea (12;)
EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g
FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg
Padlizsánkrém (7;)
EN:65.1kcal ZS:6.0g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:0.6g
FH:0.8g SÓ:0.9g CA:15.0mg
Teljeskiőrlésű kenyér (1;)
EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g
FH:7.2g SÓ:1.0g

Sárgaborsó krémleves (1;)
EN:281.3kcal ZS:7.8g TZS:1.4g SZH:37.1g CK:3.1g
FH:14.4g SÓ:1.1g CA:0.0mg
Napraforgómag
EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g FH:1.9g
Zöldséges bulgur sertéshússal (1;)
EN:403.2kcal ZS:8.2g TZS:1.5g SZH:58.8g CK:8.5g
FH:25.4g SÓ:1.2g CA:0.0mg
Gyümölcs
EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g

Sárgaborsó krémleves (1;)
EN:281.3kcal ZS:7.8g TZS:1.4g SZH:37.1g CK:3.1g
FH:14.4g SÓ:1.1g CA:0.0mg
Napraforgómag
EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g FH:1.9g
Sárgarépás ragu (9;10;12;)
EN:96.6kcal ZS:4.5g TZS:0.5g SZH:12.5g CK:4.4g
FH:1.1g SÓ:0.1g
Rizs köret
EN:359.7kcal ZS:9.4g TZS:1.1g SZH:62.0g FH:7.4g
SÓ:0.7g
Gyümölcs
EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g

Kockasajt (7;)
EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g
FH:6.6g SÓ:1.0g CA:345.0mg
Rozskifli (1;)
EN:112.2kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.2g CK:0.2g
FH:3.0g SÓ:0.6g
Kígyóborka
EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g

Tej (7;)
EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g
SÓ:0.2g CA:240.0mg
Barack extra jam
EN:72.9kcal SZH:17.4g CK:15.3g
Margarin (7;)
EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g
Félbarna kenyér (1;)
EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g
FH:4.1g SÓ:0.7g

Daragaluska leves (1;3;)
EN:100.0kcal ZS:5.5g TZS:0.8g SZH:9.3g CK:2.2g
FH:2.9g SÓ:2.5g
Fűszeres csirkeapró (1;)
EN:165.4kcal ZS:8.8g TZS:2.0g SZH:3.7g CK:0.0g
FH:17.2g SÓ:2.0g CA:0.0mg
Paradicsomos káposzta (1;)
EN:219.6kcal ZS:6.1g TZS:0.6g SZH:35.9g
CK:22.2g FH:3.8g SÓ:0.7g CA:0.0mg
Félbarna kenyér (1;)
EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g
FH:2.0g SÓ:0.3g

Daragaluska leves (1;3;)
EN:100.0kcal ZS:5.5g TZS:0.8g SZH:9.3g CK:2.2g
FH:2.9g SÓ:2.5g
Cukkini vagdalt (1;9;12;)
EN:41.1kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:7.3g CK:0.1g
FH:2.4g SÓ:0.8g CA:0.0mg
Zöldbabfőzelék (1;7;)
EN:165.2kcal ZS:8.4g TZS:2.7g SZH:16.9g CK:7.1g
FH:4.3g SÓ:1.0g CA:0.0mg
Félbarna kenyér (1;)
EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g
FH:2.0g SÓ:0.3g

Szendvicstúró (7;)
EN:50.4kcal ZS:3.3g TZS:2.0g SZH:0.8g CK:0.7g
FH:3.9g SÓ:0.1g CA:23.4mg
Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;)
EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g
FH:5.9g SÓ:0.8g
Paradicsom
EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g

Erdei gyümölcs tea
EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g
FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg
Házi csirkemájkrém
EN:52.6kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.4g CK:0.0g
FH:4.4g SÓ:1.5g CA:0.0mg
Kukoricás kenyér (1;)
EN:164.4kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:34.2g CK:0.7g
FH:4.7g SÓ:0.8g

Burgonyaleves (1;7;12;)
EN:141.7kcal ZS:3.5g TZS:2.1g SZH:22.3g CK:1.1g
FH:3.7g SÓ:1.1g CA:0.0mg
Főtt virsli
EN:137.0kcal ZS:12.5g TZS:3.9g FH:6.5g SÓ:1.1g
Zöldborsófőzelék (1;7;)
EN:337.7kcal ZS:8.7g TZS:1.9g SZH:45.1g
CK:19.0g FH:15.4g SÓ:1.7g CA:120.0mg
Félbarna kenyér (1;)
EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g
FH:2.0g SÓ:0.3g

Burgonyaleves (1;7;12;)
EN:141.7kcal ZS:3.5g TZS:2.1g SZH:22.3g CK:1.1g
FH:3.7g SÓ:1.1g CA:0.0mg
Rakott karfiol (húsmentes) (7;)
EN:197.1kcal ZS:9.7g TZS:2.3g SZH:19.1g CK:0.7g
FH:8.2g SÓ:0.2g CA:26.2mg

Körözött (7;)
EN:52.8kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:0.7g
FH:3.6g SÓ:0.3g CA:24.0mg
Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;)
EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g
FH:5.9g SÓ:0.8g
Hónapos retek
EN:1.1kcal ZS:0.0g SZH:0.2g FH:0.1g

Limonádé
EN:27.3kcal SZH:6.1g CK:5.2g FH:0.1g
Tojáskrém (3;7;)
EN:72.3kcal ZS:6.7g TZS:3.8g SZH:0.6g CK:0.5g
FH:2.1g SÓ:0.2g CA:13.5mg
Teljeskiőrlésű kenyér (1;)
EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g
FH:7.2g SÓ:1.0g
Kígyóborka
EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g

Póréghagymaleves (3;7;9;)
EN:91.1kcal ZS:6.9g TZS:2.2g SZH:5.0g CK:0.7g
FH:2.0g SÓ:0.7g CA:26.2mg
Bolognai spagetti sertés (1;)
EN:563.4kcal ZS:27.0g TZS:5.9g SZH:59.9g
CK:10.2g FH:20.2g SÓ:1.4g CA:0.0mg
Reszelt sajt (7;)
EN:104.1kcal ZS:8.1g TZS:5.1g SZH:0.6g CK:0.6g
FH:7.8g SÓ:0.4g CA:240.0mg

Póréghagymaleves (3;7;9;)
EN:91.1kcal ZS:6.9g TZS:2.2g SZH:5.0g CK:0.7g
FH:2.0g SÓ:0.7g CA:26.2mg
Vega Bolognai spagetti (1;9;)
EN:307.4kcal ZS:2.9g TZS:0.5g SZH:58.5g CK:6.1g
FH:10.1g SÓ:0.8g CA:0.0mg
Reszelt sajt (7;)
EN:104.1kcal ZS:8.1g TZS:5.1g SZH:0.6g CK:0.6g
FH:7.8g SÓ:0.4g CA:240.0mg

Fahéjas csiga (1;6;)
EN:210.4kcal ZS:8.5g TZS:4.0g SZH:28.6g CK:7.9g
FH:3.5g SÓ:0.2g

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.
Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRÁDI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Lapszám: 1 / 1

Nyomtatva: 2025.05.05. 8:57