

	Hétfő 10.06	Kedd 10.07	Szerda 10.08	Csütörtök 10.09	Péntek 10.10	Szombat 10.11	Vasárnap 10.12
Ebéd	Gombaleves (1;3;9;) EN:115.5kcal ZS:3.7g TZS:0.5g SZH:14.9g CK:1.6g FH:4.4g SÓ:1.7g	Babgulyás (1;9;12;) EN:333.8kcal ZS:21.5g TZS:5.0g SZH:20.1g CK:0.8g FH:14.7g SÓ:1.9g CA:0.0mg	Meggyleves (1;7;) EN:267.2kcal ZS:4.6g TZS:2.9g SZH:51.2g CK:41.4g FH:3.4g SÓ:0.7g CA:44.0mg	Paradicsomleves (1;6;) EN:230.7kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:41.7g CK:23.5g FH:3.4g SÓ:1.1g	Májgaluska leves (1;3;) EN:110.2kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:16.5g CK:2.8g FH:6.0g SÓ:3.0g CA:0.0mg	Erőleves (9;12;) EN:84.5kcal ZS:2.3g TZS:0.6g SZH:9.9g CK:4.9g FH:5.0g SÓ:2.5g CA:4.5mg	Karfiol krémleves (1;7;) EN:108.1kcal ZS:7.1g TZS:2.9g SZH:7.2g CK:0.5g FH:3.2g SÓ:2.5g CA:21.6mg
	Fűszeres csirkeapró (1;) EN:192.0kcal ZS:9.9g TZS:2.3g SZH:3.7g CK:0.0g FH:21.4g SÓ:2.0g 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	Zöldséges halragu (1;4;7;) EN:189.8kcal ZS:8.4g TZS:2.5g SZH:8.9g CK:1.7g FH:10.1g SÓ:1.8g CA:22.0mg	Rizseshús EN:677.7kcal ZS:18.2g TZS:3.8g SZH:95.9g CK:0.7g FH:32.3g SÓ:1.7g CA:0.0mg	Főtt tojás (3;) EN:126.0kcal ZS:9.0g TZS:2.7g FH:10.8g	Levesbetét tészta (1;) EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.4g	Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g
	Kerti vegyesfőzelék (1;7;) EN:222.2kcal ZS:6.4g TZS:2.3g SZH:31.2g CK:14.2g FH:7.8g SÓ:1.3g CA:100.5mg	Tejföl (7;) EN:55.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:1.3g CK:1.3g FH:1.2g SÓ:0.0g CA:48.0mg	Párolt bulgur (1;) EN:452.2kcal ZS:4.3g TZS:0.2g SZH:86.6g CK:12.4g FH:16.1g SÓ:1.1g CA:0.0mg	Vegyes vágott savanyúság * (10;12;) EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:2.0g	Sóska mártás (1;7;) EN:234.1kcal ZS:4.7g TZS:2.9g SZH:39.6g CK:6.1g FH:6.3g SÓ:2.0g CA:37.7mg	Töltött csirkecomb (1;3;6;) EN:471.5kcal ZS:14.1g TZS:11.5g SZH:22.8g CK:1.2g FH:60.6g SÓ:1.9g	Parajos penne sertéshússal (1;7;) EN:849.3kcal ZS:33.8g TZS:15.3g SZH:100.2g CK:7.8g FH:33.5g SÓ:1.5g CA:82.5mg
	Fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	Főtt tészta (1;) EN:347.1kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.0g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:159.8kcal ZS:0.3g SZH:31.3g FH:4.3g SÓ:1.4g	Petrezselymes burgonya (12;) EN:312.9kcal ZS:4.9g TZS:1.0g SZH:53.6g CK:0.0g FH:7.4g SÓ:1.5g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g
		Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g			Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Házi káposztasaláta (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g	
						Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	

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-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítésszármazék.

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

Lapszám: 1 / 2

Nyomtatva: 2025.08.22. 12:43

	Hétfő 10.06	Kedd 10.07	Szerda 10.08	Csütörtök 10.09	Péntek 10.10	Szombat 10.11	Vasárnap 10.12
Ebéd B	Gombaleves (1;3;9;) EN:115.5kcal ZS:3.7g TZS:0.5g SZH:14.9g CK:1.6g FH:4.4g SÓ:1.7g	Fejttett bableves (1;9;) EN:191.1kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:33.6g CK:3.7g FH:9.3g SÓ:1.7g CA:0.0mg	Meggyleves (1;7;) EN:267.2kcal ZS:4.6g TZS:2.9g SZH:51.2g CK:41.4g FH:3.4g SÓ:0.7g CA:44.0mg	Paradicsomleves (1;6;) EN:230.7kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:41.7g CK:23.5g FH:3.4g SÓ:1.1g	Májgaluska leves (1;3;) EN:110.2kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:16.5g CK:2.8g FH:6.0g SÓ:3.0g CA:0.0mg	Erőleves (9;12;) EN:84.5kcal ZS:2.3g TZS:0.6g SZH:9.9g CK:4.9g FH:5.0g SÓ:2.5g CA:4.5mg	Karfiol krémleves (1;7;) EN:108.1kcal ZS:7.1g TZS:2.9g SZH:7.2g CK:0.5g FH:3.2g SÓ:2.5g CA:21.6mg
	Fűszeres tofu ragu (1;6;9;) EN:148.4kcal ZS:6.7g TZS:1.2g SZH:7.4g CK:1.0g FH:13.5g SÓ:1.0g 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	Zöldséges halragu (1;4;7;) EN:189.8kcal ZS:8.4g TZS:2.5g SZH:8.9g CK:1.7g FH:10.1g SÓ:1.8g CA:22.0mg	Sajttal töltött panírozott halporció (1;7;9;) EN:60.8kcal ZS:6.0g TZS:0.7g SZH:1.1g CK:0.1g FH:0.6g SÓ:0.1g	Főtt tojás (3;) EN:126.0kcal ZS:9.0g TZS:2.7g FH:10.8g	Levesbetét tészta (1;) EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.4g	Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g
	Kerti vegyesfőzelék (1;7;) EN:222.2kcal ZS:6.4g TZS:2.3g SZH:31.2g CK:14.2g FH:7.8g SÓ:1.3g CA:100.5mg	Tejföl (7;) EN:55.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:1.3g CK:1.3g FH:1.2g SÓ:0.0g CA:48.0mg	Párolt bulgur (1;) EN:452.2kcal ZS:4.3g TZS:0.2g SZH:86.6g CK:12.4g FH:16.1g SÓ:1.1g CA:0.0mg	Zöldséges kuskusz (1;) EN:568.8kcal ZS:3.0g TZS:0.6g SZH:111.9g CK:4.1g FH:21.8g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Sóska mártás (1;7;) EN:234.1kcal ZS:4.7g TZS:2.9g SZH:39.6g CK:6.1g FH:6.3g SÓ:2.0g CA:37.7mg	Rakott zöldség bulgurral (1;7;) EN:585.4kcal ZS:21.8g TZS:11.9g SZH:69.7g CK:14.4g FH:26.6g SÓ:1.4g CA:441.2mg	Currys zöldségragu EN:126.5kcal ZS:7.8g TZS:0.8g SZH:11.6g CK:3.8g FH:2.1g SÓ:1.7g CA:0.0mg
	Fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	Főtt tészta (1;) EN:347.1kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.0g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Vegyes vágott savanyúság * (10;12;) EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:2.0g	Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:159.8kcal ZS:0.3g SZH:31.3g FH:4.3g SÓ:1.4g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Főtt tészta (1;) EN:347.1kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.0g
		Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g		Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g			Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g