

	Hétfő 10.13	Kedd 10.14	Szerda 10.15	Csütörtök 10.16	Péntek 10.17	Szombat 10.18	Vasárnap 10.19
Tízórai	Gyümölcs 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 Kókuszos túrókrém (7;) EN:79.9kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:1.2g CK:0.9g FH:5.4g SÓ:0.2g CA:31.2mg Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:31.8g CK:0.2g FH:4.1g SÓ:1.0g	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 Natúr vajkrém (7;) EN:139.2kcal ZS:14.0g TZS:9.1g SZH:2.4g CK:0.9g FH:1.0g SÓ:0.4g CA:20.0mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g	Vaníliás tej (7;) EN:112.4kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:15.0g CK:15.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g Méz EN:45.6kcal SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:31.8g CK:0.2g FH:4.1g SÓ:1.0g	Limonádé EN:27.3kcal SZH:6.1g CK:5.2g FH:0.1g Baromfi párizsi EN:60.9kcal ZS:5.1g TZS:1.8g SZH:0.5g CK:0.3g FH:3.3g SÓ:0.6g Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g	Mézes tea EN:30.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.2g CK:8.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Szendvicskrém (7;) EN:116.8kcal ZS:12.0g TZS:7.6g SZH:1.2g CK:1.1g FH:1.0g SÓ:0.4g CA:30.0mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Jégcsapretek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Meggyes 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 Zöldhagymás vajkrém (7;) EN:139.2kcal ZS:14.0g TZS:9.1g SZH:2.4g CK:0.9g FH:1.0g SÓ:0.4g CA:20.0mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g TV paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	
Ebéd A	Korpagaluska leves (1;3;9;12;) EN:183.3kcal ZS:8.0g TZS:1.2g SZH:22.2g CK:2.4g FH:5.1g SÓ:0.1g CA:0.0mg Sajtmártásos csirke tokány (1;7;) EN:220.9kcal ZS:12.1g TZS:4.7g SZH:7.6g CK:0.2g FH:19.9g SÓ:2.3g CA:66.2mg Rizs köret EN:398.5kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:74.4g FH:8.9g SÓ:0.3g	Zöldséges lebbencsleves (1;9;12;) EN:178.3kcal ZS:6.8g TZS:0.8g SZH:24.1g CK:0.4g FH:3.9g SÓ:0.6g CA:0.0mg Füstölt-főtt tarja kocka EN:208.8kcal ZS:16.0g TZS:6.4g SZH:1.0g CK:0.4g FH:15.3g SÓ:3.1g Sárgaborsó főzelék (1;) EN:343.9kcal ZS:6.9g TZS:0.7g SZH:50.1g CK:4.1g FH:18.8g SÓ:0.2g CA:0.0mg Fehér kenyér (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g	Fahéjas almaleves (1;7;) EN:163.7kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:28.7g CK:23.0g FH:2.1g SÓ:0.0g CA:36.0mg Panírozott csirkemell (1;) EN:282.3kcal ZS:11.9g TZS:1.4g SZH:26.4g CK:1.1g FH:17.2g SÓ:2.1g Párolt bulgur (1;) EN:294.1kcal ZS:3.0g TZS:0.2g SZH:56.0g CK:8.0g FH:10.4g SÓ:0.8g CA:0.0mg Vegyes vágott savanyúság * (10;12;) EN:14.4kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.8g FH:0.6g SÓ:1.6g	Rizsleves (6;9;) EN:120.7kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:20.6g CK:3.9g FH:2.4g SÓ:1.5g CA:0.0mg Sertéspörkölt EN:168.9kcal ZS:10.3g TZS:2.0g SZH:3.2g CK:0.2g FH:14.8g SÓ:1.7g CA:0.0mg Zöldbabfőzelék (1;7;) EN:227.0kcal ZS:12.0g TZS:4.1g SZH:22.2g CK:7.5g FH:5.7g SÓ:1.0g CA:30.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Alma EN:52.7kcal SZH:11.9g CK:4.1g FH:0.7g	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:206.7kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:46.4g CK:37.8g FH:2.6g SÓ:0.8g CA:36.0mg Panírozott sajt (1;7;) EN:372.8kcal ZS:27.7g TZS:8.3g SZH:16.4g CK:0.7g FH:13.9g SÓ:1.2g Rizs köret EN:398.5kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:74.4g FH:8.9g SÓ:0.3g Tartármártás (3;7;10;) EN:237.0kcal ZS:20.4g TZS:4.9g SZH:9.6g CK:8.2g FH:1.6g SÓ:1.5g CA:48.0mg	Daragaluska leves (1;3;) EN:116.9kcal ZS:6.7g TZS:0.8g SZH:11.7g CK:2.6g FH:2.0g SÓ:1.0g Édes chilis bab sertéshússal EN:320.6kcal ZS:10.7g TZS:3.6g SZH:34.8g CK:4.4g FH:20.0g SÓ:1.3g Fehér kenyér (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g	
Ebéd B	Korpagaluska leves (1;3;9;12;) EN:183.3kcal ZS:8.0g TZS:1.2g SZH:22.2g CK:2.4g FH:5.1g SÓ:0.1g CA:0.0mg Tojásvagdalt (1;3;6;) EN:217.8kcal ZS:8.6g TZS:2.9g SZH:15.0g CK:0.1g FH:19.8g SÓ:1.2g CA:0.0mg	Zöldséges lebbencsleves (1;9;12;) EN:178.3kcal ZS:6.8g TZS:0.8g SZH:24.1g CK:0.4g FH:3.9g SÓ:0.6g CA:0.0mg Gombapörkölt EN:80.2kcal ZS:3.9g TZS:0.4g SZH:5.7g CK:0.0g FH:5.2g SÓ:1.5g CA:36.0mg	Fahéjas almaleves (1;7;) EN:163.7kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:28.7g CK:23.0g FH:2.1g SÓ:0.0g CA:36.0mg Rántott karfiol (1;) EN:407.3kcal ZS:27.7g TZS:3.0g SZH:31.5g CK:3.1g FH:6.6g SÓ:1.1g	Rizsleves (6;9;) EN:120.7kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:20.6g CK:3.9g FH:2.4g SÓ:1.5g CA:0.0mg Székelykáposzta (vegetáriánus) (1;6;) EN:304.3kcal ZS:17.1g TZS:2.3g SZH:21.0g CK:0.4g FH:15.7g SÓ:4.7g CA:0.0mg	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:206.7kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:46.4g CK:37.8g FH:2.6g SÓ:0.8g CA:36.0mg Panírozott sajt (1;7;) EN:372.8kcal ZS:27.7g TZS:8.3g SZH:16.4g CK:0.7g FH:13.9g SÓ:1.2g	Daragaluska leves (1;3;) EN:116.9kcal ZS:6.7g TZS:0.8g SZH:11.7g CK:2.6g FH:2.0g SÓ:1.0g Vega chilis bab EN:369.0kcal ZS:3.3g TZS:0.3g SZH:54.1g CK:6.5g FH:22.3g SÓ:1.2g CA:0.0mg	

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-Rákkfélek; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

	Hétfő 10.13	Kedd 10.14	Szerda 10.15	Csütörtök 10.16	Péntek 10.17	Szombat 10.18	Vasárnap 10.19
Ebéd B	Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:368.6kcal ZS:13.0g TZS:3.5g SZH:41.1g CK:4.2g FH:16.1g SÓ:1.9g CA:24.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Főtt tészta (1;) EN:347.1kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.0g Vegyes vágott savanyúság * (10;12;) EN:14.4kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.8g FH:0.6g SÓ:1.6g	Párolt bulgur (1;) EN:294.1kcal ZS:3.0g TZS:0.2g SZH:56.0g CK:8.0g FH:10.4g SÓ:0.8g Vegyes vágott savanyúság * (10;12;) EN:14.4kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.8g FH:0.6g SÓ:1.6g	Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Alma EN:52.7kcal SZH:11.9g CK:4.1g FH:0.7g	Rizs köret EN:398.5kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:74.4g FH:8.9g SÓ:0.3g Tartármártás (3;7;10;) EN:237.0kcal ZS:20.4g TZS:4.9g SZH:9.6g CK:8.2g FH:1.6g SÓ:1.5g CA:48.0mg	Fehér kenyér (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g	
Uzsonna	Zala felvágott EN:72.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.7g Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g 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 TV paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	Zöldfűszeres kockasajt (7;) EN:83.1kcal ZS:7.4g TZS:2.9g SZH:1.2g CK:1.2g FH:3.0g SÓ:0.2g CA:126.0mg Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g	Fürdői sonka EN:140.1kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:1.5g CK:0.2g FH:4.2g SÓ:0.8g Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g 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 Kígyóborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g	Gouda sajt (3;7;) EN:343.0kcal ZS:26.0g TZS:17.8g SZH:2.0g CK:2.0g FH:28.0g SÓ:2.0g CA:800.0mg Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g Császárzsemle (1;6;) EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g	Csicseriborsó krém (7;) EN:160.8kcal ZS:5.4g TZS:2.3g SZH:17.1g CK:1.2g FH:7.9g SÓ:0.7g CA:7.5mg Vizes zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:26.5g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	Gyümölcsjoghurt (7;) EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g CA:125.0mg Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g	

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZ(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. * - édesítőszert tartalmaz.

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

Lapszám: 2 / 2

Nyomtatva: 2025.08.22. 12:45