

Hétfő 10.20		Kedd 10.21	Szerda 10.22	Csütörtök 10.23	Péntek 10.24
Tízórai	Kakac (7:) EN:97.5kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:10.6g CK:10.5g FH:6.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg	Erdei gyümölcs tea (12:) EN:13.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:2.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Teljeskávé (1:7:) EN:88.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:11.3g CK:10.0g FH:5.5g SÓ:0.2g CA:192.0mg	Csütörtök 10.23	Forrált tej (7:) EN:60.0kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:7.5g CK:7.5g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg
	Zala felvágott EN:60.0kcal ZS:5.0g TZS:2.0g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.6g	Sajtkrém (7:) EN:28.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:1.0g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:0.3g CA:103.4mg	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		Házi csirkemélikrém EN:111.6kcal ZS:11.2g TZS:5.7g SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.2g SÓ:0.2g CA:0.0mg
	Margarin EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g	teljeskiőrlésű kenyér (1:) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Paprika EN:22.5kcal ZS:0.1g SZH:3.5g FH:1.1g		teljeskiőrlésű kenyér (1:) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g
	teljeskiőrlésű kenyér (1:) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Jégcsapreket EN:11.3kcal ZS:0.1g SZH:1.7g FH:0.9g	Tökmagos vajkrém (7:) EN:88.9kcal ZS:8.9g TZS:5.5g SZH:1.6g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.2g CA:12.0mg		Kigyóuborka EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.3g FH:0.8g
	Paradicsom EN:17.3kcal ZS:0.1g SZH:3.0g FH:0.8g				
Ebéd	Vegyes gyümölcsleves (1:) EN:122.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:28.2g CK:21.8g FH:1.2g SÓ:0.4g CA:18.0mg	Bagolyborsóleves szárnynyússal (1:) EN:127.2kcal ZS:3.7g TZS:0.5g SZH:14.2g CK:0.6g FH:7.2g SÓ:0.7g	Zöldborsóleves (1:) EN:157.1kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:19.2g CK:0.4g FH:6.7g SÓ:0.1g	Csütörtök 10.23	Zöldféreg lebbencsleves (1:) EN:80.5kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:7.0g CK:0.5g FH:1.4g SÓ:0.4g CA:0.0mg
	Rántott halrúd (1:4:) EN:230.6kcal ZS:15.9g TZS:1.6g SZH:13.3g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:0.4g	Mák szótát EN:139.5kcal ZS:5.7g TZS:0.8g SZH:18.6g CK:15.0g FH:3.1g	Sült csirkecomb filé EN:222.5kcal ZS:7.9g TZS:2.5g SZH:0.0g CK:0.0g FH:35.1g SÓ:2.3g CA:0.0mg		Fasírt golyó (1:6:) EN:223.9kcal ZS:18.2g TZS:2.6g SZH:7.8g CK:0.6g FH:6.6g SÓ:1.1g
	Párolt rizs köret EN:328.0kcal ZS:2.1g TZS:0.3g SZH:69.8g FH:8.4g SÓ:0.2g	Merélt tészta (1:) EN:307.9kcal ZS:10.5g TZS:1.5g SZH:44.4g CK:1.7g FH:7.8g SÓ:0.7g	Petrezselymes burgonya (12:) EN:418.4kcal ZS:23.5g TZS:2.5g SZH:40.9g CK:0.0g FH:5.9g SÓ:0.2g		Felfőtt babfőzelék (1:) EN:212.7kcal ZS:9.6g TZS:1.1g SZH:24.1g CK:1.0g FH:6.9g SÓ:0.8g CA:0.0mg
	Mini kechup EN:20.8kcal ZS:0.1g SZH:4.7g CK:3.8g FH:0.3g SÓ:0.4g				
	Narancs EN:49.2kcal SZH:10.2g FH:0.7g				
Uzsonna	Fokhagymás karfiolkrém EN:44.9kcal ZS:4.2g TZS:1.2g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.4g	Házi szányaskrém EN:11.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:0.3g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:0.1g	Pritaminos párizsi EN:57.5kcal ZS:5.0g TZS:2.0g SZH:0.6g CK:0.0g FH:2.5g SÓ:0.5g	Csütörtök 10.23	Csirkemellsonka EN:27.3kcal ZS:1.1g TZS:0.3g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.8g SÓ:0.6g
	Félbarna kenyér (1:) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g	Félbarna kenyér (1:) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g	Margarin EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g		Margarin EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g
	Paprika EN:22.5kcal ZS:0.1g SZH:3.5g FH:1.1g	Kigyóuborka EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.3g FH:0.8g	teljeskiőrlésű kenyér (1:) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g		teljeskiőrlésű kenyér (1:) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g
			Hónapos retek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g		

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kivételként a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.
Tápanyagtartalom jelölés megnevezése: EN(energiatartalom: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(kukorica: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag); Allergének: 1-Glutén; 2-Rakélek; 3-Tojás; 4-Hal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Ciliagfűrt; 14-Puhatestűk * - édesítőszert tartalmaz.
Készült a VITAL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRADI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Tízórai	Hétfő 10.20	Kedd 10.21	Szerda 10.22	Csütörtök 10.23	Péntek 10.24
	Kakao TM EN:107.9kcal ZS:2.2g TZS:0.3g SZH:21.2g CK:12.1g FH:0.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Zala felvágott EN:60.0kcal ZS:5.0g TZS:2.0g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.6g Margarin EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g teljeskiörésű kenyér (1.) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g Paradicsom EN:17.3kcal ZS:0.1g SZH:3.0g FH:0.8g	Erdői gyümölcs tea (12.) EN:13.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:2.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Házi zöldségtkrém (10.) EN:17.1kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:2.3g CK:0.8g FH:0.5g SÓ:0.4g teljeskiörésű kenyér (1.) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g Jégsapretek EN:11.3kcal ZS:0.1g SZH:1.7g FH:0.9g	Teljeskávé TM (1.) EN:140.6kcal ZS:1.8g TZS:0.2g SZH:30.2g CK:20.8g FH:0.6g SÓ:0.2g CA:216.0mg Teljeskiörésű zsemle (1:6) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Paprika EN:22.5kcal ZS:0.1g SZH:3.5g FH:1.1g Tökmagos margarin EN:48.6kcal ZS:5.3g TZS:1.5g SZH:0.2g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.2g		Kakao TM EN:107.9kcal ZS:2.2g TZS:0.3g SZH:21.2g CK:12.1g FH:0.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Házi csirkemájkrém EN:111.6kcal ZS:11.2g TZS:5.7g SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.2g SÓ:0.2g CA:0.0mg teljeskiörésű kenyér (1.) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g Kgyóúborborka EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.3g FH:0.8g
Ebéd	Vegyes gyümölcseves (1.) EN:122.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:28.2g CK:21.8g FH:1.2g SÓ:0.4g CA:18.0mg Rántott halrúd (1:4) EN:230.6kcal ZS:15.9g TZS:1.6g SZH:13.3g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:0.4g Párolt rizs köret EN:328.0kcal ZS:2.1g TZS:0.3g SZH:69.8g FH:8.4g SÓ:0.2g Mini majonéz (3:10) EN:107.0kcal SZH:1.0g CK:12.0g FH:0.2g Narancs EN:49.2kcal SZH:10.2g FH:0.7g	Bagolyborsóleves szárnyashússal (1.) EN:127.2kcal ZS:3.7g TZS:0.5g SZH:14.2g CK:0.6g FH:7.2g SÓ:0.7g Mák szórát EN:139.5kcal ZS:5.7g TZS:0.8g SZH:18.6g CK:15.0g FH:3.1g Metélt tészta (1.) EN:307.9kcal ZS:10.5g TZS:1.5g SZH:44.4g CK:1.7g FH:7.8g SÓ:0.7g	Zöldborsóleves (1.) EN:157.1kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:19.2g CK:0.4g FH:6.7g SÓ:0.1g Sült csirkemcomb filé EN:222.5kcal ZS:7.9g TZS:2.5g SZH:0.0g CK:0.0g FH:35.1g SÓ:2.3g CA:0.0mg Petrezselymes burgonya (12.) EN:418.4kcal ZS:23.5g TZS:2.5g SZH:40.9g CK:0.0g FH:5.9g SÓ:0.2g		Zöldséges lebbencseves (1.) EN:80.5kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:7.0g CK:0.5g FH:1.4g SÓ:0.4g CA:0.0mg Fasírt golyó (1:6) EN:223.9kcal ZS:18.2g TZS:2.6g SZH:7.8g CK:0.6g FH:6.6g SÓ:1.1g Felített babfőzelék (1.) EN:212.7kcal ZS:9.6g TZS:1.1g SZH:24.1g CK:1.0g FH:6.9g SÓ:0.8g CA:0.0mg
Uzsonna	Tojáskrém (3.) EN:64.0kcal ZS:6.0g TZS:1.8g FH:2.4g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1.) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g Paprika EN:22.5kcal ZS:0.1g SZH:3.5g FH:1.1g	Házi szárnyskrém EN:11.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:0.3g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1.) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g Kgyóúborborka EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.3g FH:0.8g	Pitamiños párizsi EN:57.5kcal ZS:5.0g TZS:2.0g SZH:0.6g CK:0.0g FH:2.5g SÓ:0.5g Margarin EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g teljeskiörésű kenyér (1.) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g Hónapos retek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g		Csirkemellsonka EN:27.3kcal ZS:1.1g TZS:0.3g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.8g SÓ:0.6g Margarin EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g teljeskiörésű kenyér (1.) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g
Egyéb ebéd		Hideg csomag ZDB (1.) EN:679.0kcal ZS:16.0g TZS:2.2g SZH:97.0g CK:2.0g FH:36.4g SÓ:4.6g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Körte EN:104.0kcal SZH:24.0g CK:3.0g FH:0.8g Ivólé * EN:96.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g SZH:22.4g CK:21.6g FH:2.0g SÓ:0.0g			

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.
Tápanyagtartalom jelölés megnevezése: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(tejtart. 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-Rakételek; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szerámmag; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestiek. * - édesítőszer tartalmaz.
Készült a VITA! ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRADI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Hétfő 10.20		Kedd 10.21	Szerda 10.22	Csütörtök 10.23	Péntek 10.24
Tízórai	Kakaó TM EN:107.9kcal ZS:2.2g Tzs:0.3g SZH:21.2g CK:12.1g FH:0.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg	Erdeti gyümölcs tea (12:) EN:1.3.6kcal ZS:0.0g Tzs:0.0g SZH:2.5g CK:2.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Teljeskávés TM (1:) EN:140.6kcal ZS:1.8g Tzs:0.2g SZH:30.2g CK:20.8g FH:0.6g SÓ:0.2g CA:216.0mg	Csütörtök 10.23	Kakaó TM EN:107.9kcal ZS:2.2g Tzs:0.3g SZH:21.2g CK:12.1g FH:0.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg
	Zala felvágott EN:60.0kcal ZS:5.0g Tzs:2.0g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.6g	Házi zöldségkrém (10:) EN:17.4kcal ZS:0.4g Tzs:0.1g SZH:2.3g CK:0.8g FH:0.5g SÓ:0.4g	Teljeskiörlesű zsemle (1:6:) EN:153.7kcal ZS:1.0g Tzs:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g		Házi csirkemájkrém EN:111.6kcal ZS:11.2g Tzs:5.7g SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.2g SÓ:0.2g CA:0.0mg
	Margarin EN:31.5kcal ZS:3.5g Tzs:0.8g	teljeskiörlesű kenyér (1:) EN:133.2kcal ZS:0.7g Tzs:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Paprika EN:22.5kcal ZS:0.1g SZH:3.5g FH:1.1g		teljeskiörlesű kenyér (1:) EN:133.2kcal ZS:0.7g Tzs:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g
	teljeskiörlesű kenyér (1:) EN:133.2kcal ZS:0.7g Tzs:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Jégsapretek EN:1.1.3kcal ZS:0.1g SZH:1.7g FH:0.9g	Tökmagos margarin EN:48.6kcal ZS:5.3g Tzs:1.5g SZH:0.2g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.2g		Kigyóúborka EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.3g FH:0.8g
	Paradicsom EN:17.3kcal ZS:0.1g SZH:3.0g FH:0.8g				
Ebéd	Vegyes gyümölcsleves (1:) EN:122.9kcal ZS:0.3g Tzs:0.1g SZH:28.2g CK:21.8g FH:1.2g SÓ:0.4g CA:18.0mg	Bagolyborsóleves szárnashússal (1:) EN:127.2kcal ZS:3.7g Tzs:0.5g SZH:14.2g CK:0.6g FH:7.2g SÓ:0.7g	Zöldborsóleves (1:) EN:157.1kcal ZS:5.1g Tzs:0.6g SZH:19.2g CK:0.4g FH:6.7g SÓ:0.1g	Zöldszéges lebbencsleves (1:)	Zöldszéges lebbencsleves (1:) EN:80.5kcal ZS:5.1g Tzs:0.5g SZH:7.0g CK:0.5g FH:1.4g SÓ:0.4g CA:0.0mg
	Rántott halrúd (1,4:) EN:230.6kcal ZS:15.9g Tzs:1.6g SZH:13.3g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:0.4g	Mák szórárt EN:139.5kcal ZS:5.7g Tzs:0.8g SZH:18.6g CK:15.0g FH:3.1g	Sült csirkerecomb filé EN:222.5kcal ZS:7.9g Tzs:2.5g SZH:0.0g CK:0.0g FH:35.1g SÓ:2.3g CA:0.0mg		Fasírt golyó (1:6:) EN:223.9kcal ZS:18.2g Tzs:2.6g SZH:7.8g CK:0.6g FH:6.6g SÓ:1.1g
	Párolt rizs köret EN:328.0kcal ZS:2.1g Tzs:0.3g SZH:69.8g FH:8.4g SÓ:0.2g	Meztelt tészta (1:) EN:307.9kcal ZS:10.5g Tzs:1.5g SZH:44.4g CK:1.7g FH:7.8g SÓ:0.7g	Petrezselymes burgonya (12:) EN:418.4kcal ZS:23.5g Tzs:2.5g SZH:40.9g CK:0.0g FH:5.9g SÓ:0.2g		Fejtett babfőzelék (1:) EN:212.7kcal ZS:9.6g Tzs:1.1g SZH:24.1g CK:1.0g FH:6.9g SÓ:0.8g CA:0.0mg
	Mini majonéz (3:10:) EN:107.0kcal SZH:1.0g CK:12.0g FH:0.2g				
	Narancs EN:49.2kcal SZH:10.2g FH:0.7g				
Uzsonna	Fokhagymás karfiolkrém EN:44.9kcal ZS:4.2g Tzs:1.2g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.4g	Házi szárnashúskrém EN:11.2kcal ZS:0.4g Tzs:0.1g SZH:0.3g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:0.1g	Pritaminos párizsi EN:57.5kcal ZS:5.0g Tzs:2.0g SZH:0.6g CK:0.0g FH:2.5g SÓ:0.5g	Csirkemellesonka	Csirkemellesonka EN:27.3kcal ZS:1.1g Tzs:0.3g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.8g SÓ:0.6g
	Felbarra kenyér (1:) EN:124.0kcal ZS:0.5g Tzs:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g	Felbarra kenyér (1:) EN:124.0kcal ZS:0.5g Tzs:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g	Margarin EN:31.5kcal ZS:3.5g Tzs:0.8g		Margarin EN:31.5kcal ZS:3.5g Tzs:0.8g
	Paprika EN:22.5kcal ZS:0.1g SZH:3.5g FH:1.1g	Kigyóúborka EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.3g FH:0.8g	teljeskiörlesű kenyér (1:) EN:133.2kcal ZS:0.7g Tzs:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g		teljeskiörlesű kenyér (1:) EN:133.2kcal ZS:0.7g Tzs:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g
			Hónapos retek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g		

	Hétfő 10.20	Kedd 10.21	Szerda 10.22	Csütörtök 10.23	Péntek 10.24
Tízórai	Kakadó (7,7) EN:97.5kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:10.6g CK:10.5g FH:6.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Körözött (7,7) EN:35.2kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:1.0g CK:0.5g FH:2.4g SÓ:0.2g CA:16.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1,1) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g Paradiscom EN:17.3kcal ZS:0.1g SZH:3.0g FH:0.8g	Erdeti gyümölcs tea (12,2) EN:13.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:2.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Sajtkrém (7,7) EN:28.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:1.0g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:0.3g CA:103.4mg teljeskiőrlésű kenyér (1,1) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g Jégcsapretek EN:11.3kcal ZS:0.1g SZH:1.7g FH:0.9g	Teljeskávé (1,7,7) EN:88.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:11.3g CK:10.0g FH:5.5g SÓ:0.2g CA:192.0mg Teljeskiőrlésű zsemle (1,6,6) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Paprika EN:22.5kcal ZS:0.1g SZH:3.5g FH:1.1g Tökmagos vajkrém (7,7) EN:88.9kcal ZS:8.9g TZS:5.5g SZH:1.6g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.2g CA:12.0mg		Forralt tej (7,7) EN:69.0kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:7.5g CK:7.5g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Házi csirkemajkrém EN:111.6kcal ZS:11.2g TZS:5.7g SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.2g SÓ:0.2g CA:0.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1,1) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g Kigyóborka EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.3g FH:0.8g
Ebéd	Vegyes gyümölcsleves (1,1) EN:122.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:28.2g CK:21.8g FH:1.2g SÓ:0.4g CA:18.0mg Rántott halrúd (1,4,4) EN:230.6kcal ZS:15.9g TZS:1.6g SZH:13.3g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:0.4g Parolt rizs köret EN:328.0kcal ZS:2.1g TZS:0.3g SZH:69.8g FH:8.4g SÓ:0.2g Mini majonéz (3,10,1) EN:107.0kcal SZH:1.0g CK:12.0g FH:0.2g Narancs EN:49.2kcal SZH:10.2g FH:0.7g	Bagolyborsóleves szárnyszűssal (1,1) EN:127.2kcal ZS:3.7g TZS:0.5g SZH:14.2g CK:0.6g FH:7.2g SÓ:0.7g Mák szórát EN:139.5kcal ZS:5.7g TZS:0.8g SZH:18.6g CK:15.0g FH:3.1g Meztelt tészta (1,1) EN:307.9kcal ZS:10.5g TZS:1.5g SZH:44.4g CK:1.7g FH:7.8g SÓ:0.7g	Zöldborsóleves (1,1) EN:157.1kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:19.2g CK:0.4g FH:6.7g SÓ:0.1g Sült csirkecomb filé EN:222.5kcal ZS:7.9g TZS:2.5g SZH:0.0g CK:0.0g FH:35.1g SÓ:2.3g CA:0.0mg Petrezselymes burgonya (12,2) EN:418.4kcal ZS:23.5g TZS:2.5g SZH:40.9g CK:0.0g FH:5.9g SÓ:0.2g	Zöldborsóleves (1,1) EN:80.5kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:7.0g CK:0.5g FH:1.4g SÓ:0.4g CA:0.0mg Fasírt golyó (1,6,6) EN:223.9kcal ZS:18.2g TZS:2.6g SZH:7.8g CK:0.6g FH:6.6g SÓ:1.1g Feljutt babrizelék (1,1) EN:212.7kcal ZS:9.6g TZS:1.1g SZH:24.1g CK:1.0g FH:6.9g SÓ:0.8g CA:0.0mg	Zöldszéges lebbencsleves (1,1) EN:80.5kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:7.0g CK:0.5g FH:1.4g SÓ:0.4g CA:0.0mg Fasírt golyó (1,6,6) EN:223.9kcal ZS:18.2g TZS:2.6g SZH:7.8g CK:0.6g FH:6.6g SÓ:1.1g Feljutt babrizelék (1,1) EN:212.7kcal ZS:9.6g TZS:1.1g SZH:24.1g CK:1.0g FH:6.9g SÓ:0.8g CA:0.0mg
Uzsonna	Tojáskrém (3,7) EN:64.0kcal ZS:6.0g TZS:1.8g FH:2.4g SÓ:0.2g Felbarna kenyér (1,1) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g Paprika EN:22.5kcal ZS:0.1g SZH:3.5g FH:1.1g	Házi szárnyszűssal EN:11.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:0.3g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:0.1g Felbarna kenyér (1,1) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g Kigyóborka EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.3g FH:0.8g	Baromfi párizsi EN:50.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:0.4g CK:0.1g FH:2.8g SÓ:0.5g Margarin EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g teljeskiőrlésű kenyér (1,1) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g Hónapos retek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Hideg csomag ZDB (1,1) EN:679.0kcal ZS:16.0g TZS:2.2g SZH:97.0g CK:2.0g FH:36.4g SÓ:4.6g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Menü süti (1,3,7,7) EN:191.7kcal ZS:8.6g TZS:5.4g SZH:26.1g CK:17.1g FH:2.3g SÓ:0.3g Ivólé * EN:96.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g SZH:22.4g CK:21.6g FH:2.0g SÓ:0.0g		Túrós batyu (1,6,7,7) EN:175.0kcal ZS:7.5g TZS:3.8g SZH:25.0g CK:8.0g FH:2.9g SÓ:0.1g
Egyéb ebéd					

Az étlap vállalkozásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség, legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.
Tápanyagtartalom (elbűlés, magyarázatok): EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(eltett zsír: g/adag); SZH(szenhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Gluten; 2-Rakélek; 3-Tojás; 4-Hal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szerénnyag; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűk; * - édesítőszer tartalmaz.
Készült a VITAL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRADI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)