

	Hétfő 10.20	Kedd 10.21	Szerda 10.22	Csütörtök 10.23	Péntek 10.24
Tízórai	Kakaó (7:) EN:95.9kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:10.2g CK:10.1g FH:6.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Zala felvágott EN:96.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:0.8g CK:0.2g FH:5.2g SÓ:0.9g Margarin EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g 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	Erdai 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 Sajtkrém (7:) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g CA:155.1mg teljeskiőrlésű kenyér (1:) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Jégcsaprek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	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 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 Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g Tökmagos vajkrém (7:) EN:125.7kcal ZS:12.5g TZS:7.7g SZH:2.3g CK:0.8g FH:1.3g SÓ:0.3g CA:16.5mg	Csüttörtök 10.23	Forralt tej (7:) EN:78.2kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:8.5g CK:8.5g FH:5.6g SÓ:0.2g CA:204.0mg Házi csirkemájkrém EN:117.6kcal ZS:11.4g TZS:5.8g SZH:0.2g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:0.9g CA:0.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1:) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Kigyóuborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g
Ebéd	Vegyes gyümölcsleves (1:) EN:147.6kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:34.2g CK:27.8g FH:1.3g SÓ:0.4g CA:18.0mg Rántott halrúd (1:4:) EN:336.1kcal ZS:20.7g TZS:2.1g SZH:22.8g CK:0.7g FH:13.2g SÓ:0.7g Párolt rizs köret EN:352.9kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:69.8g FH:8.4g SÓ:0.9g 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	Bagolyborsóleves szárnnyá hússal (1:) EN:151.8kcal ZS:4.4g TZS:0.7g SZH:16.9g CK:0.7g FH:8.7g SÓ:0.9g Mák szórát EN:166.0kcal ZS:7.6g TZS:1.0g SZH:19.8g CK:15.1g FH:4.2g Metélt tészta (1:) EN:439.1kcal ZS:11.2g TZS:1.8g SZH:70.3g CK:2.7g FH:12.4g SÓ:0.8g	Zöldborsóleves (1:) EN:174.3kcal ZS:5.8g TZS:0.7g SZH:20.8g CK:0.4g FH:7.5g 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:3.3g CA:0.0mg Petrezselymes burgonya (12:) EN:499.4kcal ZS:26.9g TZS:2.9g SZH:50.6g CK:0.1g FH:7.5g SÓ:0.9g	Zöldborsóleves (1:) EN:87.9kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:7.1g CK:0.6g FH:1.4g SÓ:0.5g CA:0.0mg Fasírt golyó (1:6:) EN:294.4kcal ZS:22.7g TZS:3.3g SZH:11.7g CK:0.9g FH:9.9g SÓ:1.6g Felfőtt babfőzelék (1:) EN:224.5kcal ZS:10.9g TZS:1.2g SZH:24.1g CK:1.0g FH:6.9g SÓ:0.8g CA:0.0mg	Csikemellsonka EN:43.6kcal ZS:1.8g TZS:0.6g SZH:0.8g CK:0.2g FH:6.0g SÓ:0.9g Margarin EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g teljeskiőrlésű kenyér (1:) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g
Uzsonna	Fokhagymás karfiolkrém EN:67.7kcal ZS:6.3g TZS:1.9g SZH:1.5g CK:0.0g FH:1.1g SÓ:0.4g Félbarna kenyér (1:) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	Házi szárnnyákrém EN:26.7kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:0.3g CK:0.0g FH:4.0g 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 Kigyóuborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g	Pritaminos párizsi EN:92.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:1.0g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:0.8g Margarin EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g teljeskiőrlésű kenyér (1:) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Hónapos retek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g		

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(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(kukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag); Allergének: 1-Glutén; 2-Rakélek; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Számmag; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Ciliagfűrt; 14-Puhaestiek * - édesítőszert tartalmaz.

Készült a VITAL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRADI Penzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Lapszám: 1 / 1Nyomtatva: 2025.10.15. 14:08

	Hétfő 10.20	Kedd 10.21	Szerda 10.22	Csütörtök 10.23	Péntek 10.24
Tízórai	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:96.0kcal ZS:8.0g Tzs:3.2g SZH:0.8g CK:0.2g FH:5.2g SÓ:0.9g Margarin EN:31.5kcal ZS:3.5g Tzs:0.8g teljeskörtesű 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	Erdeli gyümölcs tea (12:) EN:13.0kcal 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:23.9kcal ZS:0.7g Tzs:0.2g SZH:2.9g CK:1.0g FH:0.7g SÓ:0.9g teljeskörtesű 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	Tejeskávé 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 Tejeskörtesű 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:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g Tökmagos margarin EN:70.2kcal ZS:7.5g Tzs:2.2g SZH:0.4g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.3g		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:117.6kcal ZS:11.4g Tzs:5.8g SZH:0.2g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:0.9g CA:0.0mg teljeskörtesű kenyér (1:) EN:199.8kcal ZS:1.1g Tzs:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Kilyóuborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g
Ebéd	Vegyes gyümölcsleves (1:) EN:147.6kcal ZS:0.3g Tzs:0.1g SZH:34.2g CK:27.8g FH:1.3g SÓ:0.4g CA:18.0mg Rántott halrúd (1:4:) EN:336.1kcal ZS:20.7g Tzs:2.1g SZH:22.8g CK:0.7g FH:13.2g SÓ:0.7g Párolt rizs köret EN:352.9kcal ZS:4.9g Tzs:0.6g SZH:69.8g FH:8.4g SÓ:0.9g 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 szárnnyussal (1:) EN:151.8kcal ZS:4.4g Tzs:0.7g SZH:16.9g CK:0.7g FH:8.7g SÓ:0.9g Mák szórat EN:166.0kcal ZS:7.6g Tzs:1.0g SZH:19.8g CK:15.1g FH:4.2g Meztét tészta (1:) EN:439.1kcal ZS:11.2g Tzs:1.8g SZH:70.3g CK:2.7g FH:12.4g SÓ:0.8g	Zöldborsóleves (1:) EN:174.3kcal ZS:5.8g Tzs:0.7g SZH:20.8g CK:0.4g FH:7.5g 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:3.3g CA:0.0mg Petrezselymes burgonya (12:) EN:499.4kcal ZS:26.9g Tzs:2.9g SZH:50.6g CK:0.1g FH:7.5g SÓ:0.9g		Zöldésges lebbencsleves (1:) EN:87.9kcal ZS:5.8g Tzs:0.6g SZH:7.1g CK:0.6g FH:1.4g SÓ:0.5g CA:0.0mg Fasírt golyó (1:6:) EN:294.4kcal ZS:22.7g Tzs:3.3g SZH:11.7g CK:0.9g FH:9.9g SÓ:1.6g Feltett babfőzelék (1:) EN:224.5kcal ZS:10.9g Tzs:1.2g 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:148.8kcal ZS:0.6g Tzs:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	Házi szárnnyaskrém EN:26.7kcal ZS:0.9g Tzs:0.3g SZH:0.3g CK:0.0g FH:4.0g 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 Kilyóuborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g	Pritamínos párizsi EN:92.0kcal ZS:8.0g Tzs:3.2g SZH:1.0g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:0.8g Margarin EN:31.5kcal ZS:3.5g Tzs:0.8g teljeskörtesű kenyér (1:) EN:199.8kcal ZS:1.1g Tzs:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Hónapos retek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g		Csirkemellsonka EN:43.6kcal ZS:1.8g Tzs:0.6g SZH:0.8g CK:0.2g FH:6.0g SÓ:0.9g Margarin EN:31.5kcal ZS:3.5g Tzs:0.8g teljeskörtesű kenyér (1:) EN:199.8kcal ZS:1.1g Tzs:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g
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:114.4kcal SZH:26.4g CK:3.3g FH:0.9g 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(energiatartalom: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); Tzs(tejfehérje: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Gluten; 2-Raktételek; 3-Tojás; 4-Hal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmú.
Készült a VITAL 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		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 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	
Zala felvágott EN:96.0kcal ZS:8.0g Tzs:3.2g SZH:0.8g CK:0.2g FH:5.2g SÓ:0.9g		Házi zöldségskrém (10:) EN:23.9kcal ZS:0.7g Tzs:0.2g SZH:2.9g CK:1.0g FH:0.7g SÓ:0.9g		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	
Margarin EN:31.5kcal ZS:3.5g Tzs:0.8g		teljeskiörlesű kenyér (1:) EN:199.8kcal ZS:1.1g Tzs:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g		Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	
teljeskiörlesű kenyér (1:) EN:199.8kcal ZS:1.1g Tzs:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g		Jégscaprettek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g		Tökmagos margarin EN:70.2kcal ZS:7.5g Tzs:2.2g SZH:0.4g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.3g	
Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g					
Ebéd		Zöldborsóleves (1:) EN:151.8kcal ZS:4.4g Tzs:0.7g SZH:1.6g CK:0.7g FH:8.7g SÓ:0.9g		Zöldborsóleves (1:) EN:174.3kcal ZS:5.8g Tzs:0.7g SZH:20.8g CK:0.4g FH:7.5g SÓ:0.1g	
Vegyes gyümölcsleves (1:) EN:147.6kcal ZS:0.3g Tzs:0.1g SZH:34.2g CK:27.8g FH:1.3g SÓ:0.4g CA:18.0mg		Mák szórát EN:166.0kcal ZS:7.6g Tzs:1.0g SZH:19.8g CK:15.1g FH:4.2g		Sült csirkecomb filé EN:222.5kcal ZS:7.9g Tzs:2.5g SZH:0.0g CK:0.0g FH:35.1g SÓ:3.3g CA:0.0mg	
Rántott hairúd (1:4:) EN:336.1kcal ZS:20.7g Tzs:2.1g SZH:22.8g CK:0.7g FH:13.2g SÓ:0.7g		Metélt tészta (1:) EN:439.1kcal ZS:11.2g Tzs:1.8g SZH:70.3g CK:2.7g FH:12.4g SÓ:0.8g		Petrezselymes burgonya (12:) EN:499.4kcal ZS:26.9g Tzs:2.9g SZH:50.6g CK:0.1g FH:7.5g SÓ:0.9g	
Párolt rizs köret EN:352.9kcal ZS:4.9g Tzs:0.6g SZH:69.8g FH:8.4g SÓ:0.9g					
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		Házi szárnyskrém EN:26.7kcal ZS:0.9g Tzs:0.3g SZH:0.3g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:0.1g		Pritaminos párizsi EN:92.0kcal ZS:8.0g Tzs:3.2g SZH:1.0g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:0.8g	
Fokhagymás karfiolkrem EN:67.7kcal ZS:6.3g Tzs:1.9g SZH:1.3g CK:0.0g FH:1.1g SÓ:0.4g		Felbarna kenyér (1:) EN:148.8kcal ZS:0.6g Tzs:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g		Margarin EN:31.5kcal ZS:3.5g Tzs:0.8g	
Felbarna kenyér (1:) EN:148.8kcal ZS:0.6g Tzs:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g		Kégyóuborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g		teljeskiörlesű kenyér (1:) EN:199.8kcal ZS:1.1g Tzs:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	
Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g				Hónapos retek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	
				Csikemellsonka EN:43.6kcal ZS:1.8g Tzs:0.6g SZH:0.8g CK:0.2g FH:6.0g SÓ:0.9g	
				Margarin EN:31.5kcal ZS:3.5g Tzs:0.8g	
				teljeskiörlesű kenyér (1:) EN:199.8kcal ZS:1.1g Tzs:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	
				Fasírt golyó (1:6:) EN:294.4kcal ZS:22.7g Tzs:3.3g SZH:11.7g CK:0.9g FH:9.9g SÓ:1.6g	
				Feljett babfőzelék (1:) EN:224.5kcal ZS:10.9g Tzs:1.2g SZH:24.1g CK:1.0g FH:6.9g SÓ:0.8g CA:0.0mg	

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(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-Gluten; 2-Raktélek; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földalmogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csílagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszeret tartalmaz.

Készült a VITA! ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRADI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Iskola alsó
sertésmentes külsős

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

ÉT LAP

Hétfő 10.20		Kedd 10.21	Szerda 10.22	Csütörtök 10.23	Péntek 10.24
Tízórai					
kakao (7:) EN:95.9kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:10.2g CK:10.1g 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		Forrált tej (7:) EN:78.2kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:8.5g CK:8.5g FH:5.6g SÓ:0.2g CA:204.0mg
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		Sajtkrém (7:) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g CA:155.1mg	Teljeskiörésű zsemle (1,6:) EN:133.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g		Házi csirkemájkrém EN:117.6kcal ZS:11.4g TZS:5.8g SZH:0.2g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:0.9g CA:0.0mg
teljeskiörésű kenyér (1:) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g		teljeskiörésű kenyér (1:) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g		teljeskiörésű 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		Jégcsapretek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Tökmagos vajkrém (7:) EN:125.7kcal ZS:12.5g TZS:7.7g SZH:2.3g CK:0.8g FH:1.3g SÓ:0.3g CA:16.5mg		Kigyóuborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g
Ebéd					
Vegyes gyümölcsleves (1:) EN:147.6kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:34.2g CK:27.8g FH:1.3g SÓ:0.4g CA:18.0mg		Bagolyborsóleves szárnnyassal (1:) EN:151.8kcal ZS:4.4g TZS:0.7g SZH:16.9g CK:0.7g FH:8.7g SÓ:0.9g	Zöldborsóleves (1:) EN:174.3kcal ZS:5.8g TZS:0.7g SZH:20.8g CK:0.4g FH:7.5g SÓ:0.1g		Zöldséges lebbencsleves (1:) EN:87.9kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:7.1g CK:0.6g FH:1.4g SÓ:0.5g CA:0.0mg
Rántott halrúd (1,4:) EN:336.1kcal ZS:20.7g TZS:2.1g SZH:22.8g CK:0.7g FH:13.2g SÓ:0.7g		Mak szórát EN:166.0kcal ZS:7.6g TZS:1.0g SZH:19.8g CK:15.1g FH:4.2g	Sült csirkemcomb filé EN:222.5kcal ZS:7.9g TZS:2.5g SZH:0.0g CK:0.0g FH:35.1g SÓ:3.3g CA:0.0mg		Fasírt golyó (1,6:) EN:294.4kcal ZS:22.7g TZS:3.3g SZH:11.7g CK:0.9g FH:9.9g SÓ:1.6g
Párolt rizs köret EN:352.9kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:69.8g FH:8.4g SÓ:0.9g		Mezték tészta (1:) EN:439.1kcal ZS:11.2g TZS:1.8g SZH:70.3g CK:2.7g FH:12.4g SÓ:0.8g	Petrezselymes burgonya (12:) EN:499.4kcal ZS:26.9g TZS:2.9g SZH:50.6g CK:0.1g FH:7.5g SÓ:0.9g		Feljett babfőzelék (1:) EN:224.5kcal ZS:10.9g TZS:1.2g 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					
Tojáskrém (3:) EN:64.0kcal ZS:6.0g TZS:1.8g FH:2.4g SÓ:0.2g		Házi szárnnyaskrém EN:26.7kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:0.3g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:0.1g	Baromfi pártízi EN:81.2kcal ZS:6.8g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.2g FH:4.4g SÓ:0.8g		Túrós batyu (1,6:7:) EN:175.0kcal ZS:7.5g TZS:3.8g SZH:25.0g CK:8.0g FH:2.9g 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		Félbarna kenyér (1:) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g	Margarin EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g		
Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g		Kigyóuborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g	teljeskiörésű kenyér (1:) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g		
			Hónapos retek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g		
			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		
			Menü süti (1,3:7:) EN:191.7kcal ZS:8.6g TZS:5.4g SZH:26.1g CK:17.1g FH:2.3g SÓ:0.3g		
			Ivóvíz * EN:96.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g SZH:22.4g CK:21.6g FH:2.0g SÓ:0.0g		
Egyéb ebéd					

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

Tápanyagtartalom jelölés megnevezése: 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-Hátfélék; 3-Tojás; 4-Hal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szénhidrogén; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Allergén; 14-Punasterek; * - édesítéssert tartalmaz.

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