



	Hétfő 06.02	Kedd 06.03	Szerda 06.04	Csütörtök 06.05	Péntek 06.06	Szombat 06.07	Vasárnap 06.08
Reggeli	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 Margarin (7;) EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:297.5kcal ZS:7.5g TZS:3.0g SZH:51.9g CK:8.4g FH:8.3g SÓ:0.6g	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 Füstölt-főtt tarja EN:182.7kcal ZS:14.0g TZS:5.6g SZH:0.8g CK:0.4g FH:13.4g SÓ:2.7g Margarin (7;) EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Paradicsom EN:13.8kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.6g	Limonádé EN:27.3kcal SZH:6.1g CK:5.2g FH:0.1g Magyaros 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 Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Kaliforniai paprika EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.8g CK:1.4g FH:0.8g	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 sült paprikakrém (7;) EN:54.0kcal ZS:1.9g TZS:1.2g SZH:7.2g CK:2.7g FH:1.8g SÓ:0.1g CA:51.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Lilahagyma EN:16.0kcal ZS:0.0g SZH:3.3g FH:0.5g SÓ:0.0g	Limonádé EN:27.3kcal SZH:6.1g CK:5.2g FH:0.1g Szendvicstúró (7;) EN:84.0kcal ZS:5.5g TZS:3.4g SZH:1.3g CK:1.1g FH:6.5g SÓ:0.2g CA:39.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Kígyóborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g	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 Zöldséges rántotta (3;7;) EN:207.4kcal ZS:14.3g TZS:3.8g SZH:3.2g CK:1.5g FH:15.7g SÓ:1.0g CA:24.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g TV paprika EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.8g FH:0.8g	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 Sajtos baromfi párizsi (7;) EN:73.6kcal ZS:6.3g TZS:2.0g SZH:0.4g CK:0.2g FH:5.3g SÓ:0.8g Margarin (7;) EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Paradicsom EN:13.8kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.6g
Tízórai	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 Abonett EN:34.6kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:6.0g CK:0.1g FH:1.5g SÓ:0.1g	Detki zabszelet (1;) EN:229.0kcal ZS:9.8g TZS:4.5g SZH:28.7g CK:7.8g FH:6.0g SÓ:0.4g	Sós pereg (1;3;7;) EN:393.0kcal ZS:10.6g SZH:60.6g FH:11.3g SÓ:1.4g	Tejföl poharas (7;) EN:207.0kcal ZS:18.0g TZS:11.7g SZH:4.9g CK:4.9g FH:4.5g SÓ:0.1g CA:180.0mg Kifli (1;7;) EN:231.3kcal ZS:1.7g TZS:0.9g SZH:45.9g CK:2.2g FH:7.0g SÓ:0.7g	Tojáskrém (3;7;) EN:78.6kcal ZS:7.2g TZS:4.0g SZH:0.6g CK:0.5g FH:2.6g SÓ:0.2g CA:13.5mg Pászka (1;) EN:195.0kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:39.0g CK:1.0g FH:7.5g	Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	Natúr joghurt (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Pászka (1;) EN:195.0kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:39.0g CK:1.0g FH:7.5g
Ebéd	Reszelttészta leves (6;) EN:127.5kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:17.9g CK:3.2g FH:2.4g SÓ:1.8g CA:0.0mg Főtt virsli EN:137.0kcal ZS:12.5g TZS:3.9g FH:6.5g SÓ:1.1g Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:276.4kcal ZS:6.0g TZS:2.7g SZH:44.7g CK:0.4g FH:6.6g SÓ:2.5g CA:21.6mg Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Gyümölcs EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:99.1kcal ZS:5.1g TZS:3.0g SZH:8.7g CK:0.6g FH:4.0g SÓ:3.0g CA:26.4mg Levesgyöngy (1;3;7;) EN:75.0kcal ZS:4.2g TZS:2.0g SZH:7.9g CK:0.9g FH:1.2g SÓ:0.1g Bácskai bulgur (1;) EN:685.5kcal ZS:20.2g TZS:3.7g SZH:86.9g CK:12.2g FH:36.6g SÓ:1.5g CA:0.0mg Savanyúság * (10;12;) EN:14.4kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.8g FH:0.6g SÓ:1.6g	Babgulyás (1;9;12;) EN:327.8kcal ZS:21.5g TZS:5.1g SZH:17.9g CK:1.1g FH:14.8g SÓ:1.9g CA:0.0mg Tejben dara (1;7;) EN:344.2kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:64.9g CK:44.5g FH:11.2g SÓ:0.7g CA:312.0mg Kakaó szórat EN:118.2kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:26.4g CK:26.0g FH:0.7g SÓ:0.1g	Húsgaluska leves (1;3;) EN:191.5kcal ZS:2.3g TZS:0.6g SZH:31.1g CK:3.3g FH:10.8g SÓ:0.6g CA:0.0mg Fokhagymás csirkecomb EN:241.7kcal ZS:16.8g TZS:4.9g SZH:3.0g CK:0.0g FH:18.1g SÓ:1.0g Rizi-bizi EN:454.6kcal ZS:7.9g TZS:0.9g SZH:83.1g CK:0.0g FH:12.6g SÓ:1.5g	Sertésragu leves (1;12;) EN:278.7kcal ZS:10.7g TZS:2.0g SZH:25.8g CK:4.7g FH:18.5g SÓ:0.8g CA:0.0mg Káposztás kocka (1;) EN:509.5kcal ZS:6.7g TZS:1.0g SZH:94.7g CK:9.9g FH:16.1g SÓ:2.1g	Sajtgaluska leves (1;3;7;9;12;) EN:57.8kcal ZS:2.1g TZS:0.8g SZH:6.1g CK:2.5g FH:3.3g SÓ:1.1g CA:20.0mg Sült csirkemell EN:205.2kcal ZS:7.7g TZS:1.8g FH:31.8g SÓ:1.5g Zöldséges kuszkus (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	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 Levesbetét tészta (1;) EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.4g Sült oldalas EN:625.5kcal ZS:54.3g TZS:17.8g SZH:0.9g CK:0.6g FH:32.9g SÓ:2.4g CA:0.0mg Párolt káposzta 1/2 EN:130.7kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:16.6g CK:8.0g FH:2.4g SÓ:1.1g CA:0.0mg Hagymás tört burgonya 1/2 (12;) EN:182.0kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:30.1g FH:4.1g SÓ:1.5g
Ebéd B	Reszelttészta leves (6;) EN:127.5kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:17.9g CK:3.2g FH:2.4g SÓ:1.8g CA:0.0mg	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:99.1kcal ZS:5.1g TZS:3.0g SZH:8.7g CK:0.6g FH:4.0g SÓ:3.0g CA:26.4mg	Babgulyás leves húsmentes (1;9;12;) EN:241.0kcal ZS:10.7g TZS:1.2g SZH:25.7g CK:1.2g FH:8.0g SÓ:1.6g CA:0.0mg	Zöldséges galuska leves (1;3;7;9;) EN:79.2kcal ZS:1.7g TZS:0.9g SZH:11.9g CK:4.0g FH:3.7g SÓ:0.6g CA:32.5mg	Zöldségraguleves (9;) EN:33.0kcal ZS:1.2g TZS:0.1g SZH:4.4g CK:2.1g FH:0.8g SÓ:1.0g	Sajtgaluska leves (1;3;7;9;12;) EN:57.8kcal ZS:2.1g TZS:0.8g SZH:6.1g CK:2.5g FH:3.3g SÓ:1.1g CA:20.0mg	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

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); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 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 © NYÁRADI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Gasztvital	Hétfő 06.02	Kedd 06.03	Szerda 06.04	Csütörtök 06.05	Péntek 06.06	Szombat 06.07	Vasárnap 06.08
Ebéd B	Falafel (1;) EN:407.8kcal ZS:30.0g TZS:3.3g SZH:25.0g CK:1.5g FH:7.4g SÓ:0.9g	Levesgyöngy (1;3;7;) EN:75.0kcal ZS:4.2g TZS:2.0g SZH:7.9g CK:0.9g FH:1.2g SÓ:0.1g	Tejben dara (1;7;) EN:344.2kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:64.9g CK:44.5g FH:11.2g SÓ:0.7g CA:312.0mg	Tojásvagdalt (1;3;6;) EN:295.1kcal ZS:11.5g TZS:3.8g SZH:20.7g CK:0.1g FH:26.9g SÓ:1.6g CA:0.0mg	Káposztás kocka (1;) EN:509.5kcal ZS:6.7g TZS:1.0g SZH:94.7g CK:9.9g FH:16.1g SÓ:2.1g	Tofu roston sültve (6;) EN:163.5kcal ZS:10.8g TZS:1.7g SZH:0.8g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Levesbetét tészta (1;) EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.4g
	Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:276.4kcal ZS:6.0g TZS:2.7g SZH:44.7g CK:0.4g FH:6.6g SÓ:2.5g CA:21.6mg	Bácskai bulgur vega (1;6;) EN:439.4kcal ZS:17.3g TZS:2.0g SZH:51.6g CK:7.2g FH:18.4g SÓ:1.3g CA:0.0mg	Kakaó szórat EN:118.2kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:26.4g CK:26.0g FH:0.7g SÓ:0.1g	Tökfőzelék (1;7;) EN:272.8kcal ZS:14.7g TZS:4.6g SZH:29.3g CK:1.5g FH:5.4g SÓ:1.6g CA:0.0mg		Zöldséges kuszkusz (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	Császármorzsa (1;3;6;7;) EN:816.5kcal ZS:17.3g TZS:7.3g SZH:142.8g FH:21.0g SÓ:0.0g
	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			Barack jam EN:72.9kcal SZH:17.4g CK:15.3g
	Gyümölcs EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g						
Uzsonna	Banán EN:210.0kcal SZH:48.4g FH:2.6g	Tejszínkrém (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	Alma EN:52.7kcal SZH:11.9g CK:4.1g FH:0.7g	Csokipuding (1;7;) EN:1.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:1.5mg	Teljes kiőrlésű Kakaós csiga (1;3;7;) EN:439.0kcal ZS:20.0g TZS:12.4g SZH:55.0g CK:22.5g FH:6.9g SÓ:0.5g	Sajtos-baconos párna (1;3;7;) EN:187.5kcal ZS:11.3g TZS:5.8g SZH:15.0g CK:0.7g FH:0.7g SÓ:1.1g	Sárgabarack EN:48.0kcal ZS:0.6g SZH:10.2g FH:0.9g CA:14.0mg
	Korpotiv 5 db (1;12;) EN:135.0kcal ZS:3.9g TZS:1.6g SZH:20.9g CK:1.4g FH:3.1g SÓ:0.3g	Puffasztott rizs EN:7.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g	Kakaós jó reggelt (1;6;7;) EN:220.0kcal ZS:7.5g TZS:1.9g SZH:33.0g CK:14.0g FH:3.9g SÓ:0.3g	Háztartási keksz (1;12;) EN:80.2kcal ZS:1.2g TZS:0.5g SZH:15.2g CK:3.7g FH:1.8g SÓ:0.2g			Babapiskóta (1;3;) EN:69.4kcal ZS:0.7g SZH:14.1g CK:6.4g FH:1.6g
Vacsora	Gyümölcstea (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	Gyümölcstea (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	Gyümölcstea (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	Gyümölcstea (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	Gyümölcstea (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	Gyümölcstea (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	Gyümölcstea (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
	Házi sertéshúskrém (7;) EN:73.5kcal ZS:5.8g TZS:2.9g SZH:0.7g CK:0.4g FH:4.5g SÓ:0.2g CA:9.4mg	Sertéspárizsi EN:92.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:1.0g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:0.8g	Edami sajt (7;) EN:126.4kcal ZS:9.4g TZS:6.4g SZH:0.8g CK:0.8g FH:10.4g SÓ:0.3g CA:320.0mg	Álomsonka EN:49.4kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:1.8g CK:0.3g FH:8.4g SÓ:1.3g	Disznósajt EN:150.6kcal ZS:12.6g TZS:4.3g SZH:0.5g CK:0.4g FH:8.7g SÓ:1.4g	Csirke mell sonka EN:54.5kcal ZS:2.3g TZS:0.7g SZH:1.0g CK:0.2g FH:7.5g SÓ:1.1g	Tepertő (7;) EN:541.2kcal ZS:51.2g TZS:19.0g SZH:0.1g FH:7.5g SÓ:0.4g
	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	mini margarin (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	mini margarin (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	mini margarin (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	mini margarin (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	mini margarin (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g
	Kígyóuborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g	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	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	Lilahagyma EN:16.0kcal ZS:0.0g SZH:3.3g FH:0.5g SÓ:0.0g
		Hónapos retek EN:1.5kcal ZS:0.0g SZH:0.2g FH:0.1g	TV paprika EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.8g FH:0.8g	Paradicsom EN:13.8kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.6g	Póréhagyma EN:22.8kcal ZS:0.2g SZH:4.1g FH:1.3g	Hónapos retek EN:1.5kcal ZS:0.0g SZH:0.2g FH:0.1g	