

	Hétfő 06.09	Kedd 06.10	Szerda 06.11	Csütörtök 06.12	Péntek 06.13	Szombat 06.14	Vasárnap 06.15
Reggeli	Gyümölcsstea (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 Zala felvágott EN:96.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:0.8g CK:0.2g FH:5.2g SÓ:0.9g 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 Kígyóuborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g	Gyümölcsstea (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 Trappista sajt (7;) EN:176.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g SZH:1.0g CK:1.0g FH:12.5g SÓ:0.7g CA:400.0mg 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 Mátrai csemege szalámi EN:120.0kcal ZS:11.3g TZS:4.8g SZH:0.2g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g 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 Hónapos retek EN:1.5kcal ZS:0.0g SZH:0.2g FH:0.1g	Gyümölcsstea (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 Soproni felvágott EN:92.8kcal ZS:7.6g TZS:3.1g SZH:1.3g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.9g 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 Póréhagyma EN:22.8kcal ZS:0.2g SZH:4.1g FH:1.3g	Gyümölcsstea (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 Csirkemell sonka EN:54.5kcal ZS:2.3g TZS:0.7g SZH:1.0g CK:0.2g FH:7.5g SÓ:1.1g 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 Kígyóuborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g	Gyümölcsstea (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 Bundás kenyér (1;3;) EN:469.3kcal ZS:22.5g TZS:2.9g SZH:51.7g CK:1.1g FH:12.7g SÓ:1.0g TV paprika EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.8g FH:0.8g	Gyümölcsstea (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 Sertésmájkrém (1;6;10;) EN:58.0kcal ZS:2.3g TZS:0.9g SZH:4.3g CK:0.7g FH:5.0g 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 Kígyóuborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g 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 Pászka (1;) EN:195.0kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:39.0g CK:1.0g FH:7.5g	Alma EN:52.7kcal SZH:11.9g CK:4.1g FH:0.7g Babapiskóta (1;3;) EN:69.4kcal ZS:0.7g SZH:14.1g CK:6.4g FH:1.6g	Házi babkrém EN:127.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:19.1g CK:1.2g FH:8.5g SÓ:0.8g CA:0.0mg Korpoovit 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	Zöldfűszeres túrókrém (7;) EN:84.5kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.1g CK:2.1g FH:6.0g SÓ:1.3g CA:59.2mg Abonett EN:34.6kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:6.0g CK:0.1g FH:1.5g SÓ:0.1g	Sajtos pogácsa (1;3;7;) EN:207.5kcal ZS:11.0g TZS:4.9g SZH:21.5g CK:1.4g FH:5.0g SÓ:1.1g	Kefír (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 Kifli (1;7;) EN:231.3kcal ZS:1.7g TZS:0.9g SZH:45.9g CK:2.2g FH:7.0g SÓ:0.7g	Csokis croissant (1;3;6;7;) EN:201.6kcal ZS:12.6g TZS:6.7g SZH:18.9g CK:6.7g FH:2.7g SÓ:0.2g CA:180.0mg
Ebéd	Kertészleves (1;) EN:80.3kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:8.7g CK:1.8g FH:2.3g SÓ:3.0g CA:0.0mg Rakott burgonya virslivel (3;7;12;) EN:555.7kcal ZS:26.0g TZS:10.4g SZH:55.8g CK:0.7g FH:18.0g SÓ:3.1g CA:36.3mg	Paradicsomleves (1;6;) EN:230.7kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:41.7g CK:23.5g FH:3.4g SÓ:1.1g Panírozott halrúd (1;4;) EN:527.2kcal ZS:40.3g TZS:4.2g SZH:25.1g CK:0.8g FH:14.5g SÓ:0.8g Rizs köret EN:428.9kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:0.8g Savanyúság * (10;12;) EN:14.4kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.8g FH:0.6g SÓ:1.6g Gyümölcs EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g	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 Főtt tojás (3;) EN:126.0kcal ZS:9.0g TZS:2.7g FH:10.8g Paraj mártás (1;7;) EN:120.8kcal ZS:2.7g TZS:0.9g SZH:19.5g CK:5.9g FH:4.5g SÓ:1.6g CA:66.0mg Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:159.8kcal ZS:0.3g SZH:31.3g FH:4.3g SÓ:1.4g	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 Lecsós csirkeragu (1;) EN:223.9kcal ZS:10.9g TZS:2.0g SZH:11.3g CK:0.3g FH:18.2g SÓ:1.9g CA:0.0mg Főtt tészta (1;) EN:347.1kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.0g	Karalábé leves (9;12;) EN:49.7kcal ZS:2.6g TZS:0.3g SZH:5.9g FH:1.3g SÓ:0.5g Fasírt golyó (1;6;) EN:400.8kcal ZS:33.4g TZS:4.6g SZH:13.0g CK:1.0g FH:11.0g SÓ:1.8g Paradicsomos burgonyafőzelék (1;12;) EN:322.2kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:55.7g CK:10.5g FH:7.1g SÓ:3.5g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Csirke becsinált leves (1;7;9;) EN:298.2kcal ZS:7.8g TZS:2.8g SZH:33.4g CK:3.2g FH:20.0g SÓ:1.3g CA:82.5mg Darás metélt (1;) EN:494.5kcal ZS:10.8g TZS:1.5g SZH:84.4g CK:3.5g FH:13.8g SÓ:1.6g Barack jam EN:72.9kcal SZH:17.4g CK:15.3g	Csontleves (9;12;) EN:76.2kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:9.7g CK:3.7g FH:5.8g SÓ:2.2g Levesbetét tészta (1;) EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.4g Dubarry sertésszelet (1;7;) EN:424.8kcal ZS:28.3g TZS:12.4g SZH:9.6g CK:4.1g FH:31.3g SÓ:2.1g CA:236.0mg Rizs köret EN:428.9kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:0.8g
Ebéd B	Kertészleves (1;) EN:80.3kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:8.7g CK:1.8g FH:2.3g SÓ:3.0g CA:0.0mg	Paradicsomleves (1;6;) EN:230.7kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:41.7g CK:23.5g FH:3.4g SÓ:1.1g	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	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	Karalábé leves (9;12;) EN:49.7kcal ZS:2.6g TZS:0.3g SZH:5.9g FH:1.3g SÓ:0.5g	Zöldség becsinált leves (1;7;9;) EN:232.7kcal ZS:5.7g TZS:2.1g SZH:33.4g CK:3.2g FH:9.3g SÓ:1.2g CA:82.5mg	Csontleves (9;12;) EN:76.2kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:9.7g CK:3.7g FH:5.8g SÓ:2.2g

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-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

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

	Hétfő 06.09	Kedd 06.10	Szerda 06.11	Csütörtök 06.12	Péntek 06.13	Szombat 06.14	Vasárnap 06.15
Ebéd B	Rakott burgonya hús nélkül (3;7;12;) EN:389.7kcal ZS:11.9g TZS:3.5g SZH:54.2g CK:1.0g FH:9.8g SÓ:1.7g CA:36.3mg	Panírozott halrúd (1;4;) EN:527.2kcal ZS:40.3g TZS:4.2g SZH:25.1g CK:0.8g FH:14.5g SÓ:0.8g Rizs köret EN:428.9kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:0.8g Savanyúság * (10;12;) EN:14.4kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.8g FH:0.6g SÓ:1.6g Gyümölcs EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g	Főtt tojás (3;) EN:126.0kcal ZS:9.0g TZS:2.7g FH:10.8g Paraj mártás (1;7;) EN:120.8kcal ZS:2.7g TZS:0.9g SZH:19.5g CK:5.9g FH:4.5g SÓ:1.6g CA:66.0mg Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:159.8kcal ZS:0.3g SZH:31.3g FH:4.3g SÓ:1.4g	Lecsós ragu EN:21.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:4.2g CK:0.0g FH:0.8g SÓ:2.0g CA:0.0mg Főtt tészta (1;) EN:347.1kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.0g	Zöldség vagdalt (1;9;12;) EN:67.3kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:12.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:1.2g CA:0.0mg Paradicsomos burgonyafőzelék (1;12;) EN:322.2kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:55.7g CK:10.5g FH:7.1g SÓ:3.5g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Darás metélt (1;) EN:494.5kcal ZS:10.8g TZS:1.5g SZH:84.4g CK:3.5g FH:13.8g SÓ:1.6g Barack jam EN:72.9kcal SZH:17.4g CK:15.3g	Levesbetét tészta (1;) EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.4g Panírozott sajt (1;7;) EN:497.2kcal ZS:41.5g TZS:9.8g SZH:16.4g CK:0.7g FH:13.9g SÓ:1.2g Rizs köret EN:428.9kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:0.8g Tartármártás (3;7;10;) EN:237.3kcal ZS:20.5g TZS:4.9g SZH:9.6g CK:8.2g FH:1.6g SÓ:1.5g CA:48.0mg
	Banán EN:210.0kcal SZH:48.4g FH:2.6g Zab-álmom meggyes keksz (1;) EN:164.9kcal ZS:7.2g TZS:3.2g SZH:20.2g CK:5.2g FH:2.7g SÓ:0.3g	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	Margarin (7;) EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Sajtos kifli (1;7;) EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g	Körte kompót EN:38.4kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:10.2g CK:10.2g FH:0.6g SÓ:1.8g CA:0.0mg Kölesgolyó EN:60.0kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:12.0g CK:0.2g FH:1.9g SÓ:0.0g	Réteges joghurt (7;) EN:144.0kcal ZS:4.5g TZS:2.7g SZH:23.1g CK:22.5g FH:5.3g SÓ:0.0g CA:180.0mg 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	Ananász befőtt EN:56.8kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.4g SÓ:0.2g Babapiskóta (1;3;) EN:69.4kcal ZS:0.7g SZH:14.1g CK:6.4g FH:1.6g	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 Korpotit 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
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 Sült debreceni (1;) EN:360.0kcal ZS:32.4g TZS:13.2g SZH:0.2g CK:0.2g FH:18.8g SÓ:3.0g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Mustár (10;) EN:17.8kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:0.7g CK:0.7g FH:0.5g SÓ:0.4g	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 Olasz felvágott EN:94.4kcal ZS:8.0g TZS:3.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.9g 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 Kaliforniai paprika EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.8g CK:1.4g FH:0.8g	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 Baromfi párizsi EN:81.2kcal ZS:6.8g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.4g FH:4.4g SÓ:0.8g 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 TV paprika EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.8g FH:0.8g	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 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 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	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 Pecsenyészir EN:360.8kcal ZS:39.6g TZS:16.3g FH: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 Lilahagyma EN:16.0kcal ZS:0.0g SZH:3.3g FH:0.5g SÓ:0.0g	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 Orosz hússaláta * (3;7;10;12;) EN:458.6kcal ZS:23.5g TZS:9.4g SZH:34.7g CK:12.9g FH:21.1g SÓ:3.2g CA:66.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	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 Kolbászkrém (7;) EN:87.0kcal ZS:8.1g TZS:4.2g SZH:0.4g CK:0.4g FH:3.1g SÓ:0.4g CA:9.8mg 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