

	Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20	Szombat 06.21	Vasárnap 06.22
Reggeli	Citromos tea - édesítőszerrel * EN:11.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Korpás zsemle (1;) EN:155.1kcal ZS:0.9g TZS:0.0g SZH:29.6g CK:1.1g FH:5.2g SÓ:0.6g Fokhagymás felvágott krém EN:235.2kcal ZS:24.4g TZS:11.1g SZH:0.3g FH:3.6g SÓ:0.8g	Gyümölcs tea édesítőszerrel * (12;) EN:2.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.2g CK:0.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Teljes kiőrlésű kenyér 5 dkg (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g Zala felvágott krém EN:175.5kcal ZS:17.5g TZS:7.1g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.8g Paprika pép EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	Citromos tea - édesítőszerrel * EN:11.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Korpás zsemle (1;) EN:155.1kcal ZS:0.9g TZS:0.0g SZH:29.6g CK:1.1g FH:5.2g SÓ:0.6g Főtt virsli (pépes) EN:192.0kcal ZS:15.0g TZS:2.2g SZH:3.0g CK:0.3g FH:11.0g SÓ:2.1g Mustár (10;) EN:33.0kcal ZS:1.5g TZS:0.1g SZH:2.3g CK:2.3g FH:2.0g SÓ:0.8g	Gyümölcs tea édesítőszerrel * (12;) EN:2.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.2g CK:0.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Teljes kiőrlésű kenyér 5 dkg (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g Zöldséges felvágott krém EN:155.1kcal ZS:15.5g TZS:6.2g SZH:1.2g CK:0.2g FH:2.7g SÓ:0.9g	Citromos tea - édesítőszerrel * EN:11.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Korpás zsemle (1;) EN:155.1kcal ZS:0.9g TZS:0.0g SZH:29.6g CK:1.1g FH:5.2g SÓ:0.6g Hagymás tojásrántotta (3;) EN:222.9kcal ZS:17.3g TZS:3.4g SZH:5.8g CK:0.0g FH:10.4g SÓ:1.9g CA:0.0mg	Gyümölcs tea édesítőszerrel * (12;) EN:2.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.2g CK:0.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Kakaó édesítőszerrel * (7;) EN:218.0kcal ZS:9.2g TZS:6.2g SZH:18.3g CK:13.8g FH:9.6g SÓ:0.2g CA:360.0mg Sós kalács (1;3;6;7;) EN:148.8kcal ZS:3.5g TZS:1.5g SZH:24.3g CK:1.5g FH:5.6g SÓ:0.4g	Citromos tea - édesítőszerrel * EN:11.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Barna kenyér 5 dkg (1;6;) EN:147.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:23.7g CK:0.5g FH:5.0g SÓ:0.9g CA:360.0mg Kenőmájás (6;7;) EN:134.0kcal ZS:12.0g SZH:1.4g FH:5.0g SÓ:1.1g
Tízórai	Diab. édes keksz * (1;6;12;) EN:82.4kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:13.0g CK:0.3g FH:2.4g SÓ:0.2g	Kefir (7;) EN:81.0kcal ZS:4.5g TZS:2.7g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.5g SÓ:0.0g CA:180.0mg	Almapép EN:31.0kcal SZH:7.0g CK:2.4g FH:0.4g	Kakaós nápolyi diabetikus fél adag * (1;6;) EN:110.4kcal ZS:7.0g TZS:3.4g SZH:10.2g CK:0.4g FH:0.6g SÓ:0.0g	Almapép EN:31.0kcal SZH:7.0g CK:2.4g FH:0.4g	Diab. édes keksz * (1;6;12;) EN:82.4kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:13.0g CK:0.3g FH:2.4g SÓ:0.2g	Natúr joghurt (7;) EN:82.5kcal ZS:4.5g TZS:2.8g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.0g CA:180.0mg Kukoricapehely (1;) EN:38.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:8.5g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g
Ebéd	Zöldborsóleves csurgatott tésztával (1;3;9;) EN:161.4kcal ZS:3.9g TZS:0.6g SZH:24.3g CK:2.8g FH:6.1g SÓ:2.8g CA:0.0mg Rakott burgonya kolbásszal (1;3;6;7;12;) EN:478.4kcal ZS:26.7g TZS:9.5g SZH:42.2g CK:2.4g FH:13.1g SÓ:4.0g CA:57.6mg Csemege uborka * (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g	Sertésgulyás (9;12;) EN:258.5kcal ZS:15.3g TZS:4.0g SZH:16.4g CK:2.1g FH:12.1g SÓ:2.7g CA:0.0mg Túróval töltött zsemle - DIAB. (1;3;7;) EN:296.5kcal ZS:7.0g TZS:3.4g SZH:36.0g CK:7.6g FH:18.1g SÓ:0.8g CA:160.0mg	BrokkolikréMLEVES (1;7;) EN:124.1kcal ZS:5.5g TZS:2.8g SZH:13.3g CK:1.9g FH:4.5g SÓ:2.0g CA:51.6mg Hentes sertéstokány (1;6;10;) EN:242.0kcal ZS:18.5g TZS:5.6g SZH:5.4g CK:0.8g FH:13.0g SÓ:2.6g Párolt rizs diab EN:240.8kcal ZS:3.9g TZS:0.5g SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:3.0g Kenyérkocka (1;) EN:40.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:8.3g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g	Csirkeragu leves (9;12;) EN:138.3kcal ZS:5.1g TZS:1.0g SZH:8.7g CK:1.1g FH:13.0g SÓ:2.2g Zöldséges rizseshús EN:354.3kcal ZS:17.4g TZS:3.9g SZH:37.6g CK:1.6g FH:11.9g SÓ:2.1g 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	Tarhonyaleves (1;12;) EN:273.8kcal ZS:7.7g TZS:3.0g SZH:41.6g CK:1.1g FH:7.4g SÓ:2.8g CA:0.0mg Sertéspörkölt EN:186.4kcal ZS:15.6g TZS:4.1g SZH:2.1g CK:0.0g FH:9.4g SÓ:2.2g CA:0.0mg Tököfőzelék (1;7;) EN:284.7kcal ZS:12.3g TZS:5.8g SZH:35.9g CK:2.1g FH:6.5g SÓ:2.0g CA:60.0mg	Zöldséges gombaleves (9;12;) EN:43.0kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:5.3g CK:0.5g FH:2.5g SÓ:2.1g CA:13.5mg Levesbetét tészta (1;) EN:3.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.2g Sóskamártás - diab * (1;7;) EN:180.4kcal ZS:9.5g TZS:5.0g SZH:16.3g CK:2.9g FH:4.5g SÓ:1.1g CA:36.0mg Főtt burgonya 1/2 adag (12;) EN:169.2kcal ZS:0.4g SZH:33.1g FH:4.5g SÓ:3.0g Natúr sertésszelet (1;) EN:206.4kcal ZS:10.5g TZS:2.4g SZH:7.2g CK:0.0g FH:19.5g SÓ:3.1g	Egri sertéshúsleves (9;12;) EN:153.7kcal ZS:10.1g TZS:3.5g SZH:5.2g CK:0.4g FH:10.0g SÓ:1.6g CA:0.0mg Levesbetét tészta (1;) EN:3.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.2g Darás metélt diab * (1;) EN:424.4kcal ZS:5.8g TZS:1.0g SZH:79.7g CK:2.5g FH:12.3g SÓ:2.0g Diab. lekvár EN:35.7kcal SZH:8.1g CK:8.1g

Uzsonna

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(kehérje: 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-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfürt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

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

Lapszám: 1 / 2

Nyomtatva: 2025.06.13. 7:20

	Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20	Szombat 06.21	Vasárnap 06.22
Uzsonna	Almapép EN:31.0kcal SZH:7.0g CK:2.4g FH:0.4g	Narancspép EN:32.8kcal SZH:6.8g FH:0.5g	Nápolyi citromos diabetikus * (1;6;) EN:236.4kcal ZS:16.4g TZS:8.0g SZH:20.4g CK:1.2g FH:1.3g SÓ:0.1g	Narancspép EN:32.8kcal SZH:6.8g FH:0.5g	Natúr joghurt (7;) EN:82.5kcal ZS:4.5g TZS:2.8g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.0g CA:180.0mg	Narancspép EN:32.8kcal SZH:6.8g FH:0.5g	Almapép EN:31.0kcal SZH:7.0g CK:2.4g FH:0.4g
Vacsora	Gyümölcs tea édesítőszerrel * (12;) EN:2.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.2g CK:0.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Lángos sajtos-tejfölös (1;7;) EN:386.4kcal ZS:22.1g TZS:5.6g SZH:36.5g CK:0.9g FH:9.5g SÓ:2.0g CA:132.0mg	Citromos tea - édesítőszerrel * (12;) EN:11.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Páztortarhonya (1;12;) EN:306.2kcal ZS:6.4g TZS:0.8g SZH:52.2g CK:2.1g FH:8.6g SÓ:2.1g CA:0.0mg	Gyümölcs tea édesítőszerrel * (12;) EN:2.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.2g CK:0.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Korpás zsemle (1;) EN:155.1kcal ZS:0.9g TZS:0.0g SZH:29.6g CK:1.1g FH:5.2g SÓ:0.6g Zöldfűszeres túrókrém (7;) EN:159.5kcal ZS:15.1g TZS:7.4g SZH:1.1g CK:1.1g FH:4.9g SÓ:1.0g CA:24.0mg	Citromos tea - édesítőszerrel * (12;) EN:11.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Vaníliapudingos csiga házi diab. * (1;3;7;) EN:325.7kcal ZS:5.6g TZS:1.3g SZH:57.1g CK:2.0g FH:7.9g SÓ:0.5g CA:48.0mg Tej (7;) EN:150.0kcal ZS:4.5g TZS:3.0g SZH:13.8g CK:13.8g FH:8.7g SÓ:0.1g CA:360.0mg	Gyümölcs tea édesítőszerrel * (12;) EN:2.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.2g CK:0.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Korpás zsemle (1;) EN:155.1kcal ZS:0.9g TZS:0.0g SZH:29.6g CK:1.1g FH:5.2g SÓ:0.6g Padlizsánkrém (3;10;) EN:142.1kcal ZS:11.8g TZS:1.4g SZH:6.5g CK:2.1g FH:1.2g SÓ:2.5g	Citromos tea - édesítőszerrel * (12;) EN:11.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Paradicsom pépes EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g Teljes kiőrlésű kenyér 5 dkg (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g Kockasajt (7;) EN:43.8kcal ZS:2.5g TZS:1.6g SZH:2.6g CK:1.7g FH:2.7g SÓ:0.7g CA:201.3mg	Gyümölcs tea édesítőszerrel * (12;) EN:2.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.2g CK:0.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Barna kenyér 5 dkg (1;6;) EN:147.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:23.7g CK:0.5g FH:5.0g SÓ:0.9g Sonkás felvágott krém (6;) EN:186.8kcal ZS:19.0g TZS:8.3g SZH:0.2g CK:0.1g FH:3.8g SÓ:0.7g Kígyóuborka pép EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g