

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19
Ebéd	Zöldségleves (tészta 0) * EN:52.0kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:5.0g CK:1.4g FH:0.9g SÓ:1.0g Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g Párolt brokkoli* fél adag EN:48.2kcal ZS:2.7g TZS:0.3g SZH:5.0g CK:1.4g FH:3.0g SÓ:1.5g Fokhagymás öntet /05 (7;10;) EN:45.7kcal ZS:3.1g TZS:2.0g SZH:3.4g CK:2.9g FH:0.6g SÓ:0.5g CA:18.0mg	Sertésragu leves (tészta 0) (9;) EN:317.7kcal ZS:24.9g TZS:7.5g SZH:4.4g CK:1.3g FH:18.8g SÓ:0.3g Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g Diab. párolt káposzta/F /05 EN:85.1kcal ZS:2.7g TZS:0.3g SZH:11.4g CK:0.0g FH:3.2g SÓ:0.9g CA:0.0mg	Zöldségleves (tészta 0) * EN:52.0kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:5.0g CK:1.4g FH:0.9g SÓ:1.0g Rakott karfiol (rizs 0) * (1;3;7;) EN:445.6kcal ZS:30.2g TZS:8.7g SZH:11.8g CK:7.3g FH:29.3g SÓ:1.8g CA:51.0mg	Gyümölcsivólé(1/1) 0.30 L EN:135.0kcal SZH:28.2g CK:28.2g Grill csirke /comb egész/ Alk EN:387.5kcal ZS:27.8g TZS:8.6g SZH:0.3g CK:0.0g FH:31.2g SÓ:2.0g Petr. burg. (150 g) EN:229.5kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:36.8g FH:5.0g SÓ:1.5g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	Zöldségleves (tészta 0) * EN:52.0kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:5.0g CK:1.4g FH:0.9g SÓ:1.0g Grill csirke /comb egész/ Alk EN:387.5kcal ZS:27.8g TZS:8.6g SZH:0.3g CK:0.0g FH:31.2g SÓ:2.0g Diab. tökfőzelék * /05 (1;7;) EN:123.4kcal ZS:4.9g TZS:2.0g SZH:16.2g CK:1.0g FH:3.1g SÓ:0.8g CA:30.0mg
Napi összesítés	EN: 401.1 kcal; ZS: 24.3 g; TZS: 6.9 g; SZH: 16.9 g; CK: 5.7 g; FH: 30.2 g; SÓ: 4.7 g; CA: 18.0 mg;	EN: 658.1 kcal; ZS: 43.0 g; TZS: 12.1 g; SZH: 19.3 g; CK: 1.3 g; FH: 47.8 g; SÓ: 2.8 g; CA: 0.0 mg;	EN: 497.6 kcal; ZS: 33.3 g; TZS: 9.0 g; SZH: 16.8 g; CK: 8.7 g; FH: 30.2 g; SÓ: 2.8 g; CA: 51.0 mg;	EN: 759.7 kcal; ZS: 32.9 g; TZS: 9.1 g; SZH: 66.8 g; CK: 29.3 g; FH: 36.6 g; SÓ: 4.4 g;	EN: 562.8 kcal; ZS: 35.9 g; TZS: 10.9 g; SZH: 21.5 g; CK: 2.4 g; FH: 35.2 g; SÓ: 3.8 g; CA: 30.0 mg;

GasztroTál	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19
Ebéd	Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g	Sertésragu leves* (1;3;) EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g	Köménymagleves (1;) EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g CA:0.0mg	Almaleves/B (1;7;) EN:258.8kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:46.9g CK:34.3g FH:2.4g SÓ:1.0g CA:30.0mg	Daragaluska leves(diéta) * (1;3;) EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g
	Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g	Darafelfújt (1;3;7;) EN:636.5kcal ZS:18.3g TZS:8.3g SZH:98.0g CK:39.6g FH:18.6g SÓ:0.3g CA:300.0mg	Pirított kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Grill csirke /comb egész/ Alk EN:387.5kcal ZS:27.8g TZS:8.6g SZH:0.3g CK:0.0g FH:31.2g SÓ:2.0g	Vagdalt (1;3;6;) EN:426.4kcal ZS:32.0g TZS:8.9g SZH:12.1g CK:0.2g FH:22.2g SÓ:1.9g
	Zöldbab főz.püre (diéta) * (1;7;) EN:312.2kcal ZS:15.4g TZS:7.3g SZH:32.7g CK:8.6g FH:8.1g SÓ:1.5g CA:60.0mg	Fahéjas szórat EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g	Petr. burg. (280 g) EN:365.3kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g	Tököfőzelék* (1;7;) EN:314.2kcal ZS:15.0g TZS:7.3g SZH:37.2g CK:7.3g FH:5.9g SÓ:1.5g CA:60.0mg
	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Sárgarépa főzelék * (1;7;) EN:244.6kcal ZS:6.7g TZS:1.8g SZH:38.7g CK:16.0g FH:6.2g SÓ:1.7g CA:72.0mg	Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g
	Babapiskóta 0.03 KG (1;3;) EN:122.4kcal ZS:1.3g SZH:25.0g CK:11.2g FH:2.8g		Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	
		Nápolyi 0.05 KG (1;6;) EN:255.5kcal ZS:14.4g TZS:5.3g SZH:27.8g CK:11.9g FH:3.0g SÓ:0.2g	Vaniliás krémtúró 1.00 DB. (7;) EN:153.9kcal ZS:4.5g TZS:3.1g SZH:20.7g CK:19.8g FH:7.7g SÓ:0.2g CA:56.7mg		
Napi összesítés	EN: 1091.9 kcal; ZS: 50.1 g; TZS: 15.6 g; SZH: 116.1 g; CK: 22.8 g; FH: 39.5 g; SÓ: 5.8 g; CA: 60.0 mg;	EN: 983.8 kcal; ZS: 24.3 g; TZS: 10.2 g; SZH: 143.8 g; CK: 51.9 g; FH: 43.6 g; SÓ: 2.7 g; CA: 300.0 mg;	EN: 1311.5 kcal; ZS: 58.2 g; TZS: 18.0 g; SZH: 149.8 g; CK: 49.1 g; FH: 43.3 g; SÓ: 6.5 g; CA: 128.7 mg;	EN: 1175.3 kcal; ZS: 43.5 g; TZS: 13.1 g; SZH: 138.2 g; CK: 45.7 g; FH: 45.8 g; SÓ: 5.2 g; CA: 30.0 mg;	EN: 1060.5 kcal; ZS: 53.6 g; TZS: 17.3 g; SZH: 101.8 g; CK: 10.2 g; FH: 39.5 g; SÓ: 5.7 g; CA: 60.0 mg;

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

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZ(telített zsírsav: g/adag); SZH(zsénhidrát: 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-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

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

Lapszám: 2 / 4

Nyomtatva: 2025.10.24. 11:08

Gasztvital	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19
Ebéd	Só 0 csontleves(diéta)* -Bet- (1;3;) EN:120.6kcal ZS:3.8g TZS:0.5g SZH:17.9g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.0g Só 0 grill csirkecomb egész EN:385.3kcal ZS:27.8g TZS:8.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:31.1g SÓ:0.5g CA:0.0mg Só 0 zöldbab főzelék * (1;7;) EN:206.3kcal ZS:8.4g TZS:2.6g SZH:22.9g CK:4.8g FH:7.4g SÓ:0.0g CA:18.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Vaniliás krémtúró 1.00 DB. (7;) EN:153.9kcal ZS:4.5g TZS:3.1g SZH:20.7g CK:19.8g FH:7.7g SÓ:0.2g CA:56.7mg	Só 0 sertésragu leves (1;3;9;) EN:386.5kcal ZS:25.6g TZS:7.7g SZH:17.3g CK:1.3g FH:21.3g SÓ:0.3g Darafelfújt (1;3;7;) EN:636.5kcal ZS:18.3g TZS:8.3g SZH:98.0g CK:39.6g FH:18.6g SÓ:0.3g CA:300.0mg Fahéjas szórat EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Só 0 csurg. tojásleves (1;3;) EN:117.3kcal ZS:6.7g TZS:1.0g SZH:11.1g CK:0.0g FH:2.7g SÓ:0.0g Só 0 grill csirkecomb egész EN:385.3kcal ZS:27.8g TZS:8.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:31.1g SÓ:0.5g CA:0.0mg Só 0 sárgarépa főzelék * (1;7;) EN:272.7kcal ZS:6.9g TZS:1.8g SZH:43.9g CK:16.6g FH:7.3g SÓ:0.3g CA:72.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Só 0 erdei gyümölcsleves* (1;7;) EN:234.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:41.2g CK:31.5g FH:2.7g SÓ:0.0g CA:24.0mg Só 0 grill csirkecomb egész EN:385.3kcal ZS:27.8g TZS:8.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:31.1g SÓ:0.5g CA:0.0mg Só 0 petr. burgonya (250 g) EN:365.3kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:0.0g Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Só 0 húsgaluska lev.* (1;3;) EN:322.0kcal ZS:19.6g TZS:6.1g SZH:18.2g CK:1.2g FH:17.6g SÓ:0.2g Só 0 grill csirkemell (filé) (10 dkg) EN:279.8kcal ZS:21.0g TZS:2.9g FH:21.2g SÓ:0.1g Só 0 tökfőzelék/* (1;7;) EN:215.7kcal ZS:9.8g TZS:3.9g SZH:25.7g CK:2.0g FH:5.4g SÓ:0.0g CA:60.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g
Napi összesítés	EN: 986.5 kcal; ZS: 45.0 g; TZS: 14.9 g; SZH: 85.5 g; CK: 26.8 g; FH: 53.8 g; SÓ: 1.5 g; CA: 74.7 mg;	EN: 1184.5 kcal; ZS: 44.4 g; TZS: 16.1 g; SZH: 149.3 g; CK: 51.8 g; FH: 44.2 g; SÓ: 1.3 g; CA: 300.0 mg;	EN: 895.7 kcal; ZS: 41.9 g; TZS: 11.5 g; SZH: 79.0 g; CK: 17.5 g; FH: 45.5 g; SÓ: 1.5 g; CA: 72.0 mg;	EN: 1148.5 kcal; ZS: 43.0 g; TZS: 12.8 g; SZH: 132.2 g; CK: 42.9 g; FH: 46.1 g; SÓ: 1.3 g; CA: 24.0 mg;	EN: 938.0 kcal; ZS: 50.9 g; TZS: 13.0 g; SZH: 68.0 g; CK: 4.0 g; FH: 48.4 g; SÓ: 1.1 g; CA: 60.0 mg;

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19
Gluténmentes	G.G. zöldségleves* EN:128.2kcal ZS:5.3g TZS:0.5g SZH:17.4g CK:2.9g FH:2.3g SÓ:1.5g G.G. temesvári sertés ragu (7;) EN:542.1kcal ZS:43.6g TZS:19.5g SZH:13.6g CK:3.0g FH:22.8g SÓ:2.5g CA:60.0mg Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g G.G. kenyér /házi/ 50 g EN:139.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.7g FH:1.3g SÓ:1.2g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	G.G. sertésragu leves* EN:223.1kcal ZS:9.3g TZS:2.0g SZH:15.5g CK:1.3g FH:17.9g SÓ:1.6g G.G. kölesfelfűjt (3;7;) EN:582.4kcal ZS:19.7g TZS:9.2g SZH:82.0g CK:49.0g FH:17.8g SÓ:1.3g CA:360.0mg Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g G.G. kenyér /házi/ 50 g EN:139.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.7g FH:1.3g SÓ:1.2g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	G.G. burgonyaleves/zölds. -Bet- EN:186.6kcal ZS:5.9g TZS:0.6g SZH:28.3g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:1.7g G.G. rakott karfiol* (3;7;) EN:611.4kcal ZS:37.5g TZS:13.9g SZH:35.5g CK:7.8g FH:30.8g SÓ:2.3g CA:190.0mg G.G. kenyér /házi/ 50 g EN:139.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.7g FH:1.3g SÓ:1.2g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	G.G. erdei gyüm.leves/mix* (7;) EN:383.1kcal ZS:7.8g TZS:5.1g SZH:71.5g CK:57.6g FH:2.6g SÓ:1.7g CA:67.5mg G.G. grill csirkecomb egész EN:387.5kcal ZS:27.8g TZS:8.6g SZH:0.3g CK:0.0g FH:31.2g SÓ:2.0g G.G. csőbensült burgonya (3;7;) EN:435.7kcal ZS:12.8g TZS:3.5g SZH:63.0g CK:1.6g FH:10.7g SÓ:1.8g CA:62.5mg Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g G.G. kenyér /házi/ 50 g EN:139.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.7g FH:1.3g SÓ:1.2g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	G.G. zellerkrémleves* (7;9;) EN:126.4kcal ZS:8.5g TZS:2.5g SZH:9.3g CK:3.0g FH:2.0g SÓ:1.8g CA:48.0mg G.G. csirkepörkölt EN:372.6kcal ZS:27.3g TZS:7.3g SZH:5.1g CK:0.3g FH:24.5g SÓ:2.2g CA:0.0mg Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g G.G. kenyér /házi/ 50 g EN:139.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.7g FH:1.3g SÓ:1.2g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
Napi összesítés	EN: 1232.4 kcal; ZS: 54.4 g; TZS: 20.6 g; SZH: 148.4 g; CK: 8.5 g; FH: 36.1 g; SÓ: 6.7 g; CA: 60.0 mg;	EN: 1023.4 kcal; ZS: 29.6 g; TZS: 11.3 g; SZH: 149.1 g; CK: 63.6 g; FH: 37.8 g; SÓ: 4.1 g; CA: 360.0 mg;	EN: 972.7 kcal; ZS: 43.9 g; TZS: 14.6 g; SZH: 103.7 g; CK: 11.6 g; FH: 35.5 g; SÓ: 5.1 g; CA: 190.0 mg;	EN: 1388.8 kcal; ZS: 49.2 g; TZS: 17.2 g; SZH: 176.2 g; CK: 63.0 g; FH: 46.5 g; SÓ: 7.6 g; CA: 130.0 mg;	EN: 1061.2 kcal; ZS: 41.4 g; TZS: 10.5 g; SZH: 131.9 g; CK: 6.0 g; FH: 37.5 g; SÓ: 6.6 g; CA: 48.0 mg;