

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Reggeli	Tej (7;) EN:132.0kcal ZS:4.5g TZS:3.0g SZH:14.1g FH:8.7g SÓ:0.3g	Karamellás tej (7;) EN:135.5kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:17.5g CK:17.5g FH:8.3g SÓ:0.3g	Citromos tea EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:132.0kcal ZS:4.5g TZS:3.0g SZH:14.1g FH:8.7g SÓ:0.3g	Gyümölcs tea (12;) EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Gyümölcs tea (12;) EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Gyümölcs tea (12;) EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g
	Margarin (7;) EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ: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	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	Fahéjas csiga (1;6;) EN:420.8kcal ZS:17.0g TZS:8.1g SZH:57.3g CK:15.8g FH:7.0g SÓ:0.4g	Trappista sajt (7;) EN:176.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g SZH:1.0g CK:1.0g FH:12.5g SÓ:0.7g	Fokhagymás felvágott EN:103.6kcal ZS:9.2g TZS:4.4g SZH:0.4g FH:4.8g SÓ:1.0g	Turista felvágott EN:138.0kcal ZS:12.4g TZS:4.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:6.4g SÓ:1.0g
	Kakaós 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	Margarin (7;) EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Burgonyás kenyér (1;) EN:259.0kcal ZS:0.7g TZS:0.4g SZH:54.0g CK:0.3g FH:7.7g SÓ:1.5g Paradicsom EN:13.8kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.6g			Margarin (7;) EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű rozsos kenyér (1;) EN:524.0kcal ZS:5.6g TZS:2.0g SZH:102.0g CK:3.4g FH:16.6g SÓ:2.8g TV paprika EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.8g FH:0.8g	Margarin (7;) EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.4g FH:6.8g SÓ:1.6g Kaliforniai paprika EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.8g CK:1.4g FH:0.8g	Margarin (7;) EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.4g FH:6.8g SÓ:1.6g
Tízórai	Gyümölcsjoghurt (7;) EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g	Narancs EN:82.0kcal SZH:17.0g FH:1.2g	Vaníliás karika (1;3;) EN:1734.0kcal ZS:90.1g TZS:50.7g SZH:203.7g CK:69.0g FH:22.4g SÓ:1.5g	Kifli (1;7;) EN:231.3kcal ZS:1.7g TZS:0.9g SZH:45.9g CK:2.2g FH:7.0g SÓ:0.7g Natúr joghurt (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g	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	Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	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
Ebéd	Babgulyás (1;3;9;) EN:251.3kcal ZS:13.5g TZS:2.2g SZH:15.8g CK:1.1g FH:15.5g SÓ:2.0g	Sajtgaluska leves (1;3;7;9;) EN:57.8kcal ZS:2.1g TZS:0.8g SZH:6.1g CK:2.5g FH:3.3g SÓ:1.1g	Zeller leves (1;3;9;) EN:74.7kcal ZS:2.4g TZS:0.3g SZH:9.1g CK:1.4g FH:2.4g SÓ:1.5g	Karfiolleves (1;) EN:174.6kcal ZS:8.5g TZS:1.1g SZH:19.2g CK:2.4g FH:4.7g SÓ:2.0g	Paradicsomleves (1;6;) EN:230.7kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:41.7g CK:23.5g FH:3.4g SÓ:1.1g	Erőleves (9;) EN:84.6kcal ZS:2.3g TZS:0.6g SZH:9.9g CK:4.9g FH:5.0g SÓ:2.5g	Kassai burgonyaleves (1;7;12;) EN:253.0kcal ZS:10.3g TZS:5.6g SZH:28.7g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:2.1g
	Panírozott sajt (1;7;) EN:372.8kcal ZS:27.7g TZS:8.3g SZH:16.4g CK:0.7g FH:13.9g SÓ:1.2g	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	Milánói penne (1;) EN:533.2kcal ZS:9.7g TZS:4.1g SZH:83.7g CK:13.6g FH:26.5g SÓ:3.4g	Csirkepörkölt EN:219.3kcal ZS:12.7g TZS:2.1g SZH:4.5g CK:0.0g FH:20.8g SÓ:2.1g	Rizseshús EN:677.7kcal ZS:18.2g TZS:3.8g SZH:95.9g CK:0.7g FH:32.3g SÓ:1.7g	Levesbetét tészta (1;) EN:15.8kcal ZS:0.1g SZH:3.2g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.4g	Sajtmártás (1;7;) EN:216.3kcal ZS:10.7g TZS:6.9g SZH:19.8g CK:11.6g FH:10.4g SÓ:1.7g
	Rizs köret EN:398.5kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:74.4g FH:8.9g SÓ:0.3g	Finomfőzelék (1;7;) EN:280.3kcal ZS:6.4g TZS:1.4g SZH:46.7g CK:21.0g FH:8.0g SÓ:1.7g	Reszelt sajt (7;) EN:104.1kcal ZS:8.1g TZS:5.1g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g 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	Menüsüti (7;) EN:105.8kcal ZS:3.7g SZH:16.9g FH:1.3g	Pacal pörkölt EN:251.5kcal ZS:18.2g TZS:4.5g SZH:4.1g FH:16.2g SÓ:1.7g	Sült csirkemell EN:205.2kcal ZS:7.7g TZS:1.8g FH:31.8g SÓ:1.5g
	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						
	Banán EN:210.0kcal SZH:48.4g FH:2.6g						
Ebéd B	Kaszás leves (1;3;7;) EN:422.7kcal ZS:29.4g TZS:11.5g SZH:16.6g CK:3.0g FH:22.4g SÓ:3.0g	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:99.6kcal ZS:5.1g TZS:3.0g SZH:8.9g CK:0.6g FH:4.0g SÓ:3.0g	Zöldséggaluska 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	Pirított tésztaleves (1;9;12;) EN:210.4kcal ZS:10.5g TZS:1.2g SZH:23.4g CK:2.1g FH:3.9g SÓ:1.4g	Olasz zöldségleves (1;9;) EN:97.3kcal ZS:1.9g TZS:0.2g SZH:14.8g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:1.4g	Erőleves (9;) EN:84.6kcal ZS:2.3g TZS:0.6g SZH:9.9g CK:4.9g FH:5.0g SÓ:2.5g	Kassai burgonyaleves (1;7;12;) EN:253.0kcal ZS:10.3g TZS:5.6g SZH:28.7g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:2.1g

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

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/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-Halaz; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

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

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Ebéd B	Főtt tészta (1;) EN:345.5kcal ZS:8.6g TZS:1.0g SZH:57.4g CK:2.8g FH:10.0g SÓ:1.4g	Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g	Fűszeres csirkeapró (1;) EN:192.0kcal ZS:9.9g TZS:2.3g SZH:3.7g CK:0.0g FH:21.4g SÓ:2.0g	Mézes-mustáros sertés ragu (7;10;) EN:314.4kcal ZS:21.5g TZS:7.8g SZH:12.7g CK:12.7g FH:18.3g SÓ:1.3g	Húsos rakott zöldség (7;) EN:382.9kcal ZS:22.4g TZS:6.2g SZH:24.8g CK:4.2g FH:19.1g SÓ:1.9g	Levesbetét tészta (1;) EN:15.8kcal ZS:0.1g SZH:3.2g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.4g	Sertéshúsos lasagne (1;7;9;) EN:615.7kcal ZS:22.9g TZS:8.5g SZH:67.1g CK:8.8g FH:33.0g SÓ:1.4g
	Mák szórat EN:241.0kcal ZS:11.4g TZS:1.5g SZH:27.2g CK:20.9g FH:6.3g	Bácskai rizseshús EN:677.7kcal ZS:18.2g TZS:3.8g SZH:95.9g CK:0.7g FH:32.3g SÓ:1.7g	Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:387.2kcal ZS:13.1g TZS:3.5g SZH:43.7g CK:4.2g FH:17.4g SÓ:1.9g	Párolt bulgur (1;) EN:452.2kcal ZS:4.3g TZS:0.2g SZH:86.6g CK:12.4g FH:16.1g SÓ:1.1g	Menüsüti (7;) EN:105.8kcal ZS:3.7g SZH:16.9g FH:1.3g	Rántott csirkemell (1;3;) EN:465.3kcal ZS:27.5g TZS:3.9g SZH:24.7g CK:0.2g FH:27.9g SÓ:1.9g	
	Banán EN:210.0kcal SZH:48.4g FH:2.6g	Cékla * (10;) EN:32.0kcal ZS:0.2g SZH:8.0g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g				Karottás rizs EN:772.6kcal ZS:10.8g TZS:1.3g SZH:152.2g FH:18.4g SÓ:1.0g	
Uzsonna	Piskóta rolád (1;3;7;) EN:191.7kcal ZS:8.6g TZS:5.4g SZH:26.1g CK:17.1g FH:2.3g SÓ:0.3g	Citromos nápolyi (1;7;) EN:93.2kcal ZS:5.4g TZS:2.1g SZH:10.2g CK:4.4g FH:1.0g SÓ:0.0g	Kockasajt (7;) EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g	Alma EN:59.5kcal ZS:0.7g SZH:11.9g FH:0.7g	Pizzás csiga (1;6;7;) EN:392.2kcal ZS:17.9g TZS:1.4g SZH:48.7g CK:3.7g FH:7.2g SÓ:0.4g	Detki zabszelet (1;) EN:229.0kcal ZS:9.8g TZS:4.5g SZH:28.7g CK:7.8g FH:6.0g SÓ:0.4g	Körte kompót EN:38.4kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:10.2g CK:10.2g FH:0.6g SÓ:1.8g
			Kifli (1;7;) EN:231.3kcal ZS:1.7g TZS:0.9g SZH:45.9g CK:2.2g FH:7.0g SÓ:0.7g				
Egyéb vacsora	Fürdői sonka EN:233.5kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:2.5g CK:0.3g FH:7.0g SÓ:1.3g	Cheddar sajt (7;) EN:178.5kcal ZS:14.5g TZS:9.5g SZH:0.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:0.9g	Olasz felvágott EN:94.4kcal ZS:8.0g TZS:3.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.9g	Tojáskrémm (3;7;) EN:78.6kcal ZS:7.2g TZS:4.0g SZH:0.6g CK:0.5g FH:2.6g SÓ:0.2g	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	Füstölt-főtt császárszalonna EN:198.5kcal ZS:18.8g TZS:7.5g SZH:0.6g CK:0.3g FH:6.8g SÓ:1.1g	Lapka sajt (7;) EN:11.4kcal ZS:0.7g TZS:0.5g SZH:0.4g CK:0.4g FH:0.9g SÓ:0.1g
	Margarin (7;) EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g	Margarin (7;) EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g	Margarin (7;) EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g	Teljeskiőrlésű zsemle (1;) EN:235.0kcal ZS:1.5g TZS:0.5g SZH:47.0g CK:0.2g FH:8.3g SÓ:1.4g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.4g FH:6.8g SÓ:1.6g	
	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	Teljeskiőrlésű zsemle (1;) EN:235.0kcal ZS:1.5g TZS:0.5g SZH:47.0g CK:0.2g FH:8.3g SÓ:1.4g	Vizes zsemle (1;) EN:250.0kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:60.0g CK:0.2g FH:7.8g SÓ:1.1g	Lilahagyma EN:16.0kcal ZS:0.0g SZH:3.3g FH:0.5g SÓ:0.0g			
	Jégcsapretek EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.3g FH:0.7g		Kígyóborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g			Paradicsom EN:13.8kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.6g	