

	Hétfő 03.23	Kedd 03.24	Szerda 03.25	Csütörtök 03.26	Péntek 03.27	Szombat 03.28	Vasárnap 03.29
Reggeli	Kakaó (7;) EN:145.5kcal ZS:4.7g TZS:3.1g SZH:16.1g CK:16.0g FH:10.1g SÓ:0.3g Baromfi párizsi EN:101.5kcal ZS:8.5g TZS:3.0g SZH:0.8g CK:0.3g FH:5.5g SÓ:1.0g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g Zsemle (1;) EN:250.0kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:60.0g CK:0.2g FH:7.8g SÓ:1.1g	Gyümölcs tea (12;) EN:60.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:15.0g CK:15.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Edami sajt (7;) EN:158.0kcal ZS:11.8g TZS:8.0g SZH:1.0g CK:1.0g FH:13.0g SÓ:0.4g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g Paprika EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:3.8g FH:1.1g	Forralt tej (7;) EN:115.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g Diákcsemege szalámi EN:283.5kcal ZS:27.0g TZS:11.0g SZH:1.8g CK:0.2g FH:9.0g SÓ:2.0g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:307.4kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:62.4g CK:1.4g FH:11.8g SÓ:1.5g Hónapos retek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Gyümölcs tea (12;) EN:60.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:15.0g CK:15.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Sajtos croissant (1;3;7;) EN:361.0kcal ZS:18.1g TZS:10.0g SZH:41.4g CK:5.1g FH:7.2g SÓ:0.6g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g Kígyóborka EN:9.6kcal ZS:0.1g SZH:1.4g FH:0.8g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Szendvics sonka EN:62.0kcal ZS:2.7g TZS:1.2g SZH:2.0g CK:1.1g FH:7.5g SÓ:1.3g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g Kígyóborka EN:9.6kcal ZS:0.1g SZH:1.4g FH:0.8g	Gyümölcs tea (12;) EN:60.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:15.0g CK:15.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Tojáskrém (3;7;) EN:53.7kcal ZS:2.6g TZS:0.9g SZH:3.9g CK:1.3g FH:3.5g SÓ:0.0g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g Hónapos retek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g Jégcsapretek EN:12.0kcal ZS:0.1g SZH:1.8g FH:1.0g	Forralt tej (7;) EN:115.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g Zala felvágott EN:120.0kcal ZS:10.0g TZS:4.0g SZH:1.1g CK:0.3g FH:6.5g SÓ:1.1g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g Jégcsapretek EN:12.0kcal ZS:0.1g SZH:1.8g FH:1.0g
Tízórai	Puszedli (1;3;) EN:112.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g CK:17.0g FH:1.5g SÓ:0.0g	Ivólé narancs EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Kefir (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Banán EN:210.0kcal SZH:48.4g FH:2.6g	Menü süti (1;3;7;) EN:191.7kcal ZS:8.6g TZS:5.4g SZH:26.1g CK:17.1g FH:2.3g SÓ:0.3g
Ebéd A	Kertészleves EN:101.1kcal ZS:4.1g TZS:0.5g SZH:11.7g CK:2.9g FH:3.6g SÓ:1.0g Főtt virsli P EN:212.0kcal ZS:17.0g TZS:7.7g SZH:2.8g FH:12.0g SÓ:2.1g Serpenyős burgonya (12;) EN:500.8kcal ZS:15.3g TZS:2.2g SZH:72.5g CK:0.0g FH:10.3g SÓ:1.9g Cékla saláta * (10;) EN:42.0kcal ZS:0.2g SZH:10.5g CK:5.0g FH:1.8g 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 Banán EN:210.0kcal SZH:48.4g FH:2.6g	BrokkolikréMLEVES (1;7;) EN:178.0kcal ZS:5.9g TZS:4.2g SZH:23.8g CK:1.5g FH:7.0g SÓ:1.7g 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 Fokhagymás pulykatokány EN:249.1kcal ZS:17.6g TZS:2.7g SZH:4.7g CK:0.0g FH:16.5g SÓ:0.8g Párolt rizs fél adag EN:249.0kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:1.4g Párolt zöldségeköt fél adag EN:148.6kcal ZS:3.7g TZS:0.4g SZH:23.8g CK:7.0g FH:5.3g SÓ:1.0g	Sárgabarackleves (1;7;) EN:364.0kcal ZS:5.7g TZS:4.1g SZH:75.0g CK:60.8g FH:4.0g SÓ:0.0g Sült csirkecomb filé EN:574.6kcal ZS:34.0g TZS:6.1g SZH:1.6g CK:0.0g FH:62.7g SÓ:5.4g Petrezselymes burgonya (12;) EN:539.5kcal ZS:28.3g TZS:3.1g SZH:56.1g CK:0.1g FH:8.2g SÓ:0.8g Mongol saláta * (10;) EN:29.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:3.6g CK:2.1g FH:2.6g SÓ:1.1g	Sertésraguleves (1;7;) EN:358.3kcal ZS:25.9g TZS:7.9g SZH:14.4g CK:3.8g FH:16.5g SÓ:3.1g Káposztás nudli (1;3;) EN:713.3kcal ZS:11.7g TZS:1.0g SZH:97.5g CK:5.0g FH:16.4g SÓ:4.5g Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	Magyaros karfiolleves (1;3;) EN:248.1kcal ZS:16.1g TZS:1.9g SZH:19.2g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:1.4g Natúr csirkemell szelet EN:171.5kcal ZS:6.9g TZS:1.5g SZH:0.1g CK:0.0g FH:25.5g SÓ:0.9g Parajfőzelék (1;7;) EN:305.3kcal ZS:15.5g TZS:2.2g SZH:27.8g CK:2.5g FH:9.8g SÓ:1.3g	Reszelt tésztaleves (1;) EN:171.9kcal ZS:10.4g TZS:1.2g SZH:15.8g CK:3.7g FH:3.0g SÓ:1.4g Csikós sertéstokány (1;7;) EN:341.9kcal ZS:27.7g TZS:11.6g SZH:6.4g CK:0.7g FH:16.8g SÓ:1.7g Bulgur köret (1;) EN:482.2kcal ZS:16.5g TZS:1.6g SZH:70.0g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.5g	Tavaszi zöldségekkréMLEVES (1;3;) EN:282.8kcal ZS:19.9g TZS:2.3g SZH:20.2g CK:3.6g FH:5.0g SÓ:0.1g Pírtott hagyma EN:5.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.0g CK:1.0g FH:0.2g SÓ:0.0g Csirkepaprikás (1;7;) EN:325.0kcal ZS:19.8g TZS:6.1g SZH:8.6g CK:1.0g FH:27.0g SÓ:1.4g Tészta köret (1;) EN:532.3kcal ZS:20.0g TZS:2.3g SZH:75.3g CK:3.7g FH:13.1g SÓ:1.9g
Ebéd B							

	Hétfő 03.23	Kedd 03.24	Szerda 03.25	Csütörtök 03.26	Péntek 03.27	Szombat 03.28	Vasárnap 03.29
Ebéd B	Kertészleves EN:101.1kcal ZS:4.1g TZS:0.5g SZH:11.7g CK:2.9g FH:3.6g SÓ:1.0g	BrokkolikréMLEVES (1;7;) EN:178.0kcal ZS:5.9g TZS:4.2g SZH:23.8g CK:1.5g FH:7.0g SÓ:1.7g	Sárgabarackleves (1;7;) EN:364.0kcal ZS:5.7g TZS:4.1g SZH:75.0g CK:60.8g FH:4.0g SÓ:0.0g	Tárkonyos zöldségleves (1;9;) EN:125.3kcal ZS:4.2g TZS:0.5g SZH:17.4g CK:5.0g FH:3.7g SÓ:1.7g	Magyaros karfiolleves (1;3;) EN:248.1kcal ZS:16.1g TZS:1.9g SZH:19.2g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:1.4g	Reszelt tésztaleves (1;) EN:171.9kcal ZS:10.4g TZS:1.2g SZH:15.8g CK:3.7g FH:3.0g SÓ:1.4g	Tavaszi zöldségkrémleves (1;3;) EN:282.8kcal ZS:19.9g TZS:2.3g SZH:20.2g CK:3.6g FH:5.0g SÓ:0.1g
	Serpenyős burgonya (12;) EN:500.8kcal ZS:15.3g TZS:2.2g SZH:72.5g CK:0.0g FH:10.3g SÓ:1.9g	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	Zöldségpogácsa (1;3;6;8;11;) EN:108.2kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.3g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.2g	Káposztás nudli (1;3;) EN:713.3kcal ZS:11.7g TZS:1.0g SZH:97.5g CK:5.0g FH:16.4g SÓ:4.5g	Főtt tojás (3;) EN:126.0kcal ZS:9.0g TZS:2.7g FH:10.8g	Rántott sajt (1;3;7;) EN:731.0kcal ZS:2.6g TZS:18.6g SZH:37.8g CK:2.5g FH:25.2g SÓ:2.2g	Pírtott hagyma EN:5.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.0g CK:1.0g FH:0.2g SÓ:0.0g
	Cékla saláta * (10;) EN:42.0kcal ZS:0.2g SZH:10.5g CK:5.0g FH:1.8g SÓ:1.1g	Fokhagymás tofuragu (6;) EN:264.3kcal ZS:20.9g TZS:2.7g SZH:5.3g CK:0.3g FH:12.9g SÓ:0.7g	Petrezselymes burgonya (12;) EN:539.5kcal ZS:28.3g TZS:3.1g SZH:56.1g CK:0.1g FH:8.2g SÓ:0.8g	Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	Parajfőzelék (1;7;) EN:305.3kcal ZS:15.5g TZS:2.2g SZH:27.8g CK:2.5g FH:9.8g SÓ:1.3g	Tartármártás (3;7;10;) EN:234.5kcal ZS:20.5g TZS:5.8g SZH:9.7g CK:8.2g FH:1.4g SÓ:1.7g	Halpaprikás (1;4;7;) EN:205.5kcal ZS:13.8g TZS:4.2g SZH:11.3g CK:0.7g FH:11.1g SÓ:1.5g
	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Párolt rizs fél adag EN:249.0kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:1.4g	Mongol saláta * (10;) EN:29.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:3.6g CK:2.1g FH:2.6g SÓ:1.1g			Bulgur köret (1;) EN:482.2kcal ZS:16.5g TZS:1.6g SZH:70.0g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.5g	Tészta köret (1;) EN:532.3kcal ZS:20.0g TZS:2.3g SZH:75.3g CK:3.7g FH:13.1g SÓ:1.9g
	Banán EN:210.0kcal SZH:48.4g FH:2.6g	Párolt zöldségköret fél adag EN:148.6kcal ZS:3.7g TZS:0.4g SZH:23.8g CK:7.0g FH:5.3g SÓ:1.0g					
Uzsonna	Tejföl (7;) EN:207.0kcal ZS:18.0g TZS:11.7g SZH:4.9g CK:4.9g FH:4.5g SÓ:0.1g	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	Réteges joghurt (7;) EN:157.5kcal ZS:4.5g TZS:2.1g SZH:27.0g CK:27.0g FH:4.5g SÓ:0.0g	Ivólé narancs EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g	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	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
	Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g				Zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g		
Vacsora	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Sült oldalas EN:597.2kcal ZS:51.9g TZS:16.9g SZH:1.1g FH:31.3g SÓ:0.2g	Padlizsánkrém (3;7;10;) EN:116.3kcal ZS:11.1g TZS:6.2g SZH:2.5g CK:1.2g FH:1.3g SÓ:1.5g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g
	Házi sertéshúskrém (7;) EN:95.5kcal ZS:8.7g TZS:3.9g SZH:0.4g CK:0.4g FH:3.9g 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	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Paprikás csemege szalámi EN:240.0kcal ZS:22.5g TZS:9.5g SZH:0.4g CK:0.2g FH:9.0g SÓ:1.4g	Mákos guba (1;7;) EN:612.2kcal ZS:10.7g TZS:3.9g SZH:106.5g CK:26.7g FH:20.6g SÓ:1.4g	Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g	Tepertő (7;) EN:721.6kcal ZS:68.3g TZS:25.4g SZH:0.1g FH:10.0g SÓ:0.5g
	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	Ecetes alm paprika (10;12;) EN:16.0kcal ZS:0.2g SZH:2.4g CK:0.8g FH:1.0g SÓ:1.6g	Paradicsom EN:18.4kcal ZS:0.2g SZH:3.2g FH:0.8g	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g	Vanília sodó (7;) EN:143.6kcal ZS:5.7g TZS:3.3g SZH:16.8g CK:13.3g FH:6.8g SÓ:0.2g	Füstölt főtt tarja EN:313.2kcal ZS:24.0g TZS:9.6g SZH:1.4g CK:0.6g FH:22.9g SÓ:4.7g	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:9.6kcal ZS:0.1g SZH:1.4g FH:0.8g			teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g		Ecetes torma (12;) EN:67.0kcal ZS:2.6g TZS:0.3g SZH:9.8g CK:5.0g FH:0.6g SÓ:0.3g	Lilahagyma EN:32.0kcal ZS:0.1g SZH:6.6g FH:1.0g SÓ:0.0g
				Kápia paprika EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:3.8g CK:1.9g FH:1.1g		teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	
Napi összesítés	EN: 3829.5 kcal; ZS: 106.0 g; TZS: 38.0 g; SZH: 591.4 g; CK: 58.1 g; FH: 111.8 g; SÓ: 16.9 g;	EN: 3747.8 kcal; ZS: 160.5 g; TZS: 53.2 g; SZH: 425.2 g; CK: 70.1 g; FH: 139.0 g; SÓ: 15.4 g;	EN: 3873.1 kcal; ZS: 156.9 g; TZS: 44.1 g; SZH: 459.7 g; CK: 168.4 g; FH: 140.6 g; SÓ: 15.9 g;	EN: 3404.3 kcal; ZS: 106.1 g; TZS: 35.4 g; SZH: 431.0 g; CK: 68.6 g; FH: 92.9 g; SÓ: 18.3 g;	EN: 2868.4 kcal; ZS: 110.1 g; TZS: 26.0 g; SZH: 332.3 g; CK: 55.8 g; FH: 124.8 g; SÓ: 11.7 g;	EN: 4169.7 kcal; ZS: 197.1 g; TZS: 58.6 g; SZH: 448.8 g; CK: 73.6 g; FH: 138.0 g; SÓ: 17.7 g;	EN: 4024.5 kcal; ZS: 211.3 g; TZS: 58.7 g; SZH: 386.8 g; CK: 50.2 g; FH: 123.0 g; SÓ: 11.9 g;

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; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

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