

Gasztvital

	Hétfő 08.10	Kedd 08.11	Szerda 08.12	Csütörtök 08.13	Péntek 08.14
Tízórai	Tej (7;) EN:82.5kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:6.9g CK:6.9g FH:4.3g SÓ:0.2g Sonkás felvágott EN:19.0kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:0.1g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.5g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Panini (1;7;) EN:138.5kcal ZS:1.1g TZS:0.5g SZH:27.0g CK:0.9g FH:4.8g SÓ:0.5g	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:82.5kcal ZS:1.4g TZS:1.0g SZH:13.8g CK:12.5g FH:3.8g SÓ:0.1g Korpás kifli (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Kakaó (7;) EN:112.9kcal ZS:2.8g TZS:1.7g SZH:15.5g CK:15.4g FH:5.7g SÓ:0.2g Teavaj (7;) EN:56.6kcal ZS:6.2g TZS:4.0g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.1g Foszlós kalács (1;3;) EN:123.9kcal ZS:2.6g TZS:0.6g SZH:21.7g CK:2.8g FH:3.0g SÓ:0.3g	Tejeskávé (1;7;) EN:91.0kcal ZS:2.3g TZS:1.4g SZH:12.6g CK:11.9g FH:4.6g SÓ:0.2g Gépsonka EN:23.4kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.2g SÓ:0.5g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g	Tej (7;) EN:82.5kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:6.9g CK:6.9g FH:4.3g SÓ:0.2g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Tejeskiörlesű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Kigyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g
Ebéd	Zöldséges karalábéleves (1;3;9;12;) EN:83.2kcal ZS:3.5g TZS:0.7g SZH:9.7g CK:0.3g FH:3.6g SÓ:0.3g Sertés pörkölt (1;) EN:186.0kcal ZS:14.3g TZS:4.1g SZH:4.2g CK:0.0g FH:10.1g SÓ:1.1g Bulgur köret (1;) EN:184.9kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:0.6g fehér kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g Csemege uborka * (10;) EN:5.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.6g FH:0.4g SÓ:0.8g	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:90.5kcal ZS:5.1g TZS:3.0g SZH:7.0g CK:0.6g FH:3.6g SÓ:0.9g Rántott sertésszelet (1;3;) EN:210.6kcal ZS:9.2g TZS:2.5g SZH:16.0g CK:0.2g FH:15.1g SÓ:0.8g Petrezselymes rizs EN:180.3kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:31.1g CK:0.0g FH:3.7g SÓ:4.0g Csiki mártás * (3;7;10;) EN:54.8kcal ZS:3.6g TZS:1.2g SZH:4.8g CK:4.6g FH:0.6g SÓ:0.7g	Zöldséges Lebbencs leves (1;3;9;12;) EN:80.5kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:14.9g CK:1.8g FH:2.2g SÓ:1.0g Szárnyas vagdalt (1;3;6;) EN:150.2kcal ZS:7.6g TZS:1.3g SZH:7.9g CK:0.2g FH:11.9g SÓ:0.3g Kelkáposzta főzelék (1;12;) EN:125.9kcal ZS:3.3g TZS:0.3g SZH:17.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.8g teljeskiörlesű kenyér (1;) EN:66.6kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.3g	Jóka babléves lángolt kolbásszal (1;3;7;9;) EN:155.8kcal ZS:10.1g TZS:4.1g SZH:8.4g CK:1.0g FH:7.0g SÓ:2.0g Dejő szórát (1;) EN:128.7kcal ZS:3.8g TZS:0.3g SZH:19.6g CK:15.3g FH:3.3g SÓ:0.0g Főtt tészta (1;) EN:252.0kcal ZS:5.3g TZS:0.7g SZH:43.2g CK:2.1g FH:7.3g SÓ:1.5g teljeskiörlesű kenyér (1;) EN:66.6kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.3g Görögdiinnye EN:29.0kcal SZH:6.5g CK:1.9g FH:0.5g	Tojásleves (1;3;) EN:97.8kcal ZS:7.3g TZS:1.0g SZH:5.9g CK:0.0g FH:1.8g SÓ:0.7g Tejszínes csirkeragu (1;7;9;) EN:140.5kcal ZS:6.7g TZS:2.7g SZH:3.8g CK:0.7g FH:15.6g SÓ:0.7g Riz-bizli EN:198.5kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:41.7g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:1.2g fehér kenyér (1;6;) EN:96.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:19.2g CK:0.6g FH:3.4g SÓ:0.6g
Uzsonna	Kenőmájás (sertés) EN:43.8kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.9g CK:0.3g FH:1.8g SÓ:0.4g teljeskiörlesű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Házi trappista sajtkrém (7;) EN:47.5kcal ZS:3.3g TZS:2.1g SZH:1.4g CK:0.6g FH:3.0g SÓ:0.2g teljeskiörlesű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g Kigyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Zala felvágott EN:48.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.4g CK:0.1g FH:2.6g SÓ:0.4g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g fehér kenyér (1;6;) EN:96.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:19.2g CK:0.6g FH:3.4g SÓ:0.6g alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Körözött (7;) EN:77.9kcal ZS:5.0g TZS:3.4g SZH:1.9g CK:1.7g FH:6.0g SÓ:0.3g fehér kenyér (1;6;) EN:96.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:19.2g CK:0.6g FH:3.4g SÓ:0.6g Paradicsom EN:13.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Fatörzs kifli (1;3;7;) EN:244.1kcal ZS:4.8g TZS:4.1g SZH:44.9g CK:11.5g FH:6.4g SÓ:0.4g szilva EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g

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

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

Lapszám: 1 / 1

Nyomtatva: 2026.07.20. 14:16