

Tízórai

Vanília tej (7:) EN:115.5kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:15.6g CK:14.0g FH:6.0g SÓ:0.2g	Tej (7:) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g	Citromos tea EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Karamellás tej (7:) EN:106.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:13.2g CK:13.2g FH:6.0g SÓ:0.2g
Barack lekvár EN:48.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.2g FH:0.4g SÓ:0.0g	Reszelt sajt (1:7:) EN:74.1kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:1.5g CK:0.0g FH:5.3g SÓ:0.3g	Házi babkrém (7:) EN:74.3kcal ZS:3.7g TZS:2.3g SZH:7.6g CK:0.2g FH:3.9g SÓ:0.5g	Póréhagymás tojáskrém (3:7:) EN:89.6kcal ZS:7.5g TZS:4.1g SZH:1.2g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.2g
teljeskiőrlésű kenyér (1:) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Margarin EN:33.8kcal ZS:3.8g TZS:1.1g SÓ:0.1g	fehér kenyér (1:) EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g	teljeskiőrlésű kenyér (1:) EN:199.8kcal ZS:1.4g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g
teljeskiőrlésű kenyér (1:) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	teljeskiőrlésű kenyér (1:) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Sárgarépa hasáb	Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g

Ebéd

Paradisomleves (1:9:) EN:177.1kcal ZS:4.2g TZS:0.5g SZH:30.3g CK:11.8g FH:3.8g SÓ:0.9g	Magyaros tarhonyaleves (1:12:) EN:209.8kcal ZS:9.6g TZS:1.1g SZH:25.4g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.5g	Zabgaluska leves (1:3:9:) EN:111.8kcal ZS:1.2g TZS:0.3g SZH:20.8g CK:2.1g FH:3.9g SÓ:2.0g	Májgaluska leves (1:3:9:) EN:105.4kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:16.3g CK:3.6g FH:6.0g SÓ:0.3g
Bácskai bulgur (sertés) (1:) EN:533.7kcal ZS:19.6g TZS:3.8g SZH:56.0g CK:1.7g FH:28.9g SÓ:1.3g	Ananászos csirkeragu (1:7:) EN:198.6kcal ZS:8.8g TZS:2.6g SZH:14.1g CK:4.8g FH:16.3g SÓ:0.8g	Paradisom mártás (1:9:) EN:192.1kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:41.1g CK:23.6g FH:3.9g SÓ:0.1g	Főtt tészta (1:) EN:290.3kcal ZS:7.7g TZS:1.0g SZH:46.8g CK:2.3g FH:7.9g SÓ:0.0g
Csalamádé (10:) EN:21.0kcal ZS:0.1g SZH:4.1g CK:1.9g FH:0.6g SÓ:0.9g	Rizs köret EN:315.1kcal ZS:3.9g TZS:0.5g SZH:63.2g CK:0.0g FH:7.6g SÓ:0.0g	Hüsgombóc (sertés) (3:) EN:190.5kcal ZS:5.9g TZS:4.5g SZH:17.8g CK:1.8g FH:16.0g SÓ:0.1g	Mák szórát EN:188.0kcal ZS:7.6g TZS:1.0g SZH:24.8g CK:20.6g FH:4.2g SÓ:0.0g
szilva EN:50.4kcal SZH:11.2g CK:3.0g FH:0.6g	Főtt burgonya 1/2 (12:) EN:188.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:36.8g CK:0.0g FH:5.0g SÓ:0.0g	teljeskiőrlésű kenyér (1:) EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.8g	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g

Uzsonna

Lenmagos sajtkrém (7:) EN:78.2kcal ZS:6.0g TZS:3.6g SZH:2.3g CK:1.9g FH:3.6g SÓ:0.4g	Kifli (1:7:) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g	Sertés párizsi EN:69.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.8g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:0.6g	Túrós táska (1:6:7:) EN:350.0kcal ZS:15.0g TZS:7.6g SZH:50.0g CK:16.0g FH:5.7g SÓ:0.1g
korpás zsemle (1:6:) EN:141.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:26.9g CK:1.0g FH:4.8g SÓ:0.6g	Gyümölcsös joghurt (7:) EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g	Natúr sajtkrém (7:) EN:57.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:2.0g FH:1.5g SÓ:0.6g	vizes zsemle (1:) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g
Kaliforniai paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g	Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g
Almalé EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g	Almalé EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g	Almalé EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g	Almalé EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g

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); Allergének: 1-Glutén; 2-Rakktól; 3-Tojás; 4-Hal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

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

Lapszám: 1 / 1

Nyomtatva: 2026.06.23. 10:40

	Hétfő 09.07	Kedd 09.08	Szerda 09.09	Csütörtök 09.10	Péntek 09.11
Tízórai	Gyümölcs tea EN:32.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g Fő:0.0g SÓ:0.0g	Tej (7:) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g	Kakaó (7:) EN:121.0kcal ZS:3.3g TZS:1.9g SZH:16.3g CK:16.2g Fő:6.2g SÓ:0.2g	Tej (7:) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g	Tej (7:) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g
	Fürdői sonka EN:140.1kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:1.5g CK:0.2g Fő:4.2g SÓ:0.8g	Kenőmájás (sertés) EN:65.7kcal ZS:5.5g TZS:2.5g SZH:1.3g CK:0.4g Fő:2.7g SÓ:0.7g	Brió (1:3;6;7:) EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g Fő:4.4g SÓ:0.3g	Főtt tojás (3:) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g	Padlizsánkrem (7:) EN:108.4kcal ZS:9.7g TZS:6.3g SZH:3.5g CK:1.0g Fő:1.5g SÓ:1.1g
	Margarin EN:33.8kcal ZS:3.8g TZS:1.1g SÓ:0.1g	teljeskiőrlésű kenyér (1:) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g Fő:7.2g SÓ:1.0g		Margarin EN:33.8kcal ZS:3.8g TZS:1.1g SÓ:0.1g	teljeskiőrlésű kenyér (1:) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g Fő:7.2g SÓ:1.0g
	teljeskiőrlésű kenyér (1:) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g Fő:7.2g SÓ:1.0g	Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.0g Fő:0.3g SÓ:0.0g		teljeskiőrlésű kenyér (1:) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g Fő:7.2g SÓ:1.0g	Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.1g CK:0.0g Fő:0.4g SÓ:0.0g
Ebéd	Zöldborsós sertés raguleves (1:9:) EN:135.7kcal ZS:4.3g TZS:1.4g SZH:10.5g CK:0.0g Fő:12.7g SÓ:1.3g	Tojásleves (1:3:) EN:68.8kcal ZS:4.9g TZS:1.0g SZH:2.9g CK:0.2g Fő:2.8g SÓ:1.0g	Daragluska leves (1:3;9:) EN:171.4kcal ZS:7.3g TZS:1.1g SZH:19.3g CK:1.2g Fő:6.4g SÓ:0.0g	Reszelttészta leves zellermentes (1:) EN:96.8kcal ZS:2.1g TZS:0.2g SZH:16.3g CK:2.7g Fő:2.8g SÓ:0.7g	Halgaluska leves (1:3;4;9:) EN:166.0kcal ZS:2.3g TZS:0.6g SZH:27.6g CK:3.8g Fő:7.9g SÓ:0.1g
	Káposztás kocka (1:)	Kukoricapehely morzsás csirkemell	Zöldborsófőzelék (1;7:)	Bakonyi sertéstokány (1;7:)	Édes chilis bab sertéshússal
	csikók (1;3:) EN:372.6kcal ZS:4.9g TZS:0.7g SZH:69.5g CK:7.8g Fő:11.7g SÓ:1.6g	csikók (1;3:) EN:283.4kcal ZS:12.0g TZS:2.1g SZH:19.7g CK:0.9g Fő:22.6g SÓ:1.4g	Daragluska leves (1:3;9:) EN:171.4kcal ZS:7.3g TZS:1.1g SZH:19.3g CK:1.2g Fő:6.4g SÓ:0.0g	EN:257.9kcal ZS:16.0g TZS:5.4g SZH:5.3g CK:0.4g Fő:21.5g SÓ:1.2g	EN:327.2kcal ZS:10.8g TZS:3.6g SZH:36.1g CK:5.1g Fő:20.2g SÓ:1.3g
	Szölő EN:54.6kcal SZH:12.7g CK:6.7g FH:0.4g	Petrezselymes burgonya (12:) EN:388.6kcal ZS:12.6g TZS:5.6g SZH:55.3g CK:0.0g Fő:7.5g SÓ:1.1g	Főtt virsli EN:315.6kcal ZS:27.6g TZS:11.3g SZH:2.5g Fő:14.4g SÓ:2.5g	Rizs köret EN:315.1kcal ZS:3.9g TZS:0.5g SZH:63.2g CK:0.0g Fő:7.6g SÓ:0.0g	fehér kenyér (1:) EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g Fő:5.2g SÓ:0.8g
	Porcukor szórót EN:164.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:40.0g CK:40.0g Fő:0.0g SÓ:0.0g	Csemege uborka * (10;12:) EN:7.7kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.3g CK:0.3g Fő:0.6g SÓ:1.2g	fehér kenyér (1:) EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g Fő:5.2g SÓ:0.8g	Gesztenye Marci EN:62.8kcal ZS:2.9g TZS:2.6g SZH:7.6g CK:6.1g Fő:0.7g SÓ:0.0g	szilva EN:50.4kcal SZH:11.2g CK:3.0g FH:0.6g
Uzsonna	Kefir (7:) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g Fő:4.9g SÓ:0.1g	Marha párizsi EN:72.0kcal ZS:6.3g TZS:2.5g SZH:0.5g CK:0.1g Fő:3.3g SÓ:0.5g	Natur sajtkrém (7:) EN:57.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:2.0g Fő:1.5g SÓ:0.9g	Paprikás csemege szalámi EN:97.8kcal ZS:8.9g TZS:3.1g SZH:0.5g CK:0.0g Fő:4.2g SÓ:0.7g	Lapka sajt (7:) EN:56.8kcal ZS:4.7g TZS:3.2g SZH:0.7g CK:0.7g Fő:3.0g SÓ:0.5g
	Korpás kifli (1;7:) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g Fő:5.0g SÓ:0.7g	Margarin EN:33.8kcal ZS:3.8g TZS:1.1g SÓ:0.1g	Teleskiőrlésű zsemle (1;6:) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g Fő:5.9g SÓ:0.8g	Margarin EN:33.8kcal ZS:3.8g TZS:1.1g SÓ:0.1g	vizes zsemle (1:) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g Fő:4.4g SÓ:0.6g
		vizes zsemle (1:) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g Fő:4.4g SÓ:0.6g	Kaliforniai paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.1g CK:0.7g Fő:0.4g SÓ:0.0g	vizes zsemle (1:) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g Fő:4.4g SÓ:0.6g	
			Lilahagyma EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g Fő:0.4g SÓ:0.0g		

Tízórai

	Tej (7:)	Hétfő 09.14	Kedd 09.15	Szerda 09.16	Csütörtök 09.17	Péntek 09.18
Tízórai	EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:3.4g FH:5.8g SÓ:0.2g	Tej (7:) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:3.4g FH:5.8g SÓ:0.2g	EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:3.4g FH:5.8g SÓ:0.2g	Tej (7:) EN:127.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:18.0g CK:16.7g FH:6.2g SÓ:0.2g	Erdei gyümölcs tea EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Tej (7:) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:3.4g FH:5.8g SÓ:0.2g
	Martha párizsi EN:72.0kcal ZS:6.3g TZS:2.5g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.5g	Magvas szárnyas májkrém (7:) EN:175.7kcal ZS:14.5g TZS:4.4g SZH:4.4g CK:0.4g FH:5.9g SÓ:0.2g	EN:175.7kcal ZS:14.5g TZS:4.4g SZH:4.4g CK:0.4g FH:5.9g SÓ:0.2g	Kakaós foszólós kalács (1;3;6;7;13:) EN:178.5kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:31.2g CK:5.1g FH:5.0g SÓ:0.4g	Mátrai csemege szalámi EN:96.0kcal ZS:9.0g TZS:3.8g SZH:0.2g CK:0.1g FH:3.6g SÓ:0.6g	Körözött (7:) EN:70.4kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:1.0g FH:4.8g SÓ:0.4g
	Margarin EN:33.8kcal ZS:3.8g TZS:1.1g SÓ:0.1g	fehér kenyér (1:) EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g	EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g		Margarin EN:33.8kcal ZS:3.8g TZS:1.1g SÓ:0.1g	fehér kenyér (1:) EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g
	teljeskiőrlésű kenyér (1:) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g				Teljeskiőrlésű zsemle (1;6:) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g	Kigyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g
	Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g				Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	
	Fejettbableves sertés hússal (1;7;9;12:) EN:202.5kcal ZS:7.9g TZS:2.9g SZH:16.8g CK:3.3g FH:13.6g SÓ:0.9g	Csontleves tésztával (1;9:) EN:93.2kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:18.2g CK:3.0g FH:3.5g SÓ:2.5g	EN:93.2kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:18.2g CK:3.0g FH:3.5g SÓ:2.5g	Brokkoli krémleves (1;7:) EN:162.6kcal ZS:4.6g TZS:3.1g SZH:23.4g CK:1.2g FH:6.5g SÓ:1.3g	Paradicsomleves (1;9:) EN:177.1kcal ZS:4.2g TZS:0.5g SZH:30.3g CK:11.8g FH:12.7g SÓ:1.3g	Sertés gulyásleves (1;9;12:) EN:261.0kcal ZS:16.8g TZS:4.4g SZH:13.2g CK:1.1g FH:12.7g SÓ:1.3g
	Főtt tészta (1:) EN:290.3kcal ZS:7.7g TZS:1.0g SZH:46.8g CK:2.3g FH:7.9g SÓ:0.0g	Zöldbabfőzelék (1;7:) EN:107.7kcal ZS:4.1g TZS:3.0g SZH:11.8g CK:3.9g FH:4.7g SÓ:0.8g	EN:107.7kcal ZS:4.1g TZS:3.0g SZH:11.8g CK:3.9g FH:4.7g SÓ:0.8g	Pirított tökmag EN:108.2kcal ZS:9.2g TZS:1.7g SZH:3.6g CK:0.2g FH:4.9g SÓ:0.0g	Panírozott dinófigura (1;3;6;7;9;10:) EN:182.5kcal ZS:11.2g TZS:1.9g SZH:13.8g CK:0.5g FH:5.7g SÓ:0.8g	Pizzás csiga (házi) (1;3;7:) EN:449.3kcal ZS:14.6g TZS:4.6g SZH:59.5g CK:1.9g FH:17.2g SÓ:0.6g
	Tehéntúró (7:) EN:117.6kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:3.0g CK:3.0g FH:12.8g SÓ:0.1g	Sertés pörkölt EN:229.2kcal ZS:13.7g TZS:3.3g SZH:3.1g CK:0.0g FH:21.6g SÓ:1.4g	EN:229.2kcal ZS:13.7g TZS:3.3g SZH:3.1g CK:0.0g FH:21.6g SÓ:1.4g	Csirke gyros EN:198.6kcal ZS:12.8g TZS:2.2g SZH:1.4g CK:0.8g FH:17.8g SÓ:1.1g	Rizs köret EN:315.1kcal ZS:3.9g TZS:0.5g SZH:63.2g CK:0.0g FH:7.6g SÓ:0.0g	teljeskiőrlésű kenyér (1:) EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.8g
	Tejföl (7:) EN:103.0kcal ZS:10.0g TZS:6.6g SZH:1.2g CK:1.2g FH:1.4g SÓ:0.0g	teljeskiőrlésű kenyér (1:) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Sült burgonya 1/2 (12:) EN:181.6kcal ZS:1.7g TZS:0.4g SZH:33.1g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:1.0g	Csemege uborka * (10;12:) EN:7.7kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g	
	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g			Joghurtos öntet (7;12:) EN:43.6kcal ZS:2.5g TZS:1.6g SZH:2.8g CK:2.4g FH:2.3g SÓ:0.1g		
				Vegyes saláta EN:41.3kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:0.0g FH:1.6g SÓ:0.0g		
Uzsonna	Zöldfűszeres vajkrém (7:) EN:43.2kcal ZS:4.0g TZS:2.6g SZH:0.8g CK:0.5g FH:1.0g SÓ:0.2g	Reszelt sajt (1;7:) EN:144.9kcal ZS:10.4g TZS:6.5g SZH:2.2g CK:0.1g FH:10.5g SÓ:0.6g	EN:144.9kcal ZS:10.4g TZS:6.5g SZH:2.2g CK:0.1g FH:10.5g SÓ:0.6g	Csirkemell sonka EN:27.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:1.5g CK:0.2g FH:4.8g SÓ:0.8g	Snidlinges vajkrém (7:) EN:34.8kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.2g FH:0.2g SÓ:0.1g	Natúr joghurt (7:) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g
	vizes zsemle (1:) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g	Margarin EN:33.8kcal ZS:3.8g TZS:1.1g SÓ:0.1g	EN:33.8kcal ZS:3.8g TZS:1.1g SÓ:0.1g	Natúr vajkrém (7:) EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g	Császár zsemle (1;6:) EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g	Kéfi (1;7:) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g
		Teljeskiőrlésű zsemle (1;6:) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g	EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g	Teljeskiőrlésű zsemle (1;6:) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g	Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	
		Lilahagyma EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Kaliforniai paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g		

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-Rakktölék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szerecsendió; 12-Kén-dioxid; szulfidok; 13-Cillagfűrt; 14-Puhatestűek; * - édesítőszer tartalmaz.

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

Lapszám: 1 / 1

Nyomtatva: 2026.06.23. 10:41

Tízórai

Tej (7:) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g	Tej (7:) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g	Gyümölcs tea EN:32.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Tej (7:) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g	Gyümölcs tea EN:32.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g
Zöldfűszeres sajtkrém (7:) EN:72.8kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:2.3g CK:1.9g FH:3.3g SÓ:0.4g	Tonhalkrém (4;7;10;12:) EN:99.8kcal ZS:7.4g TZS:2.5g SZH:0.4g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:0.5g	Tejben dara (1;7:) EN:363.8kcal ZS:4.9g TZS:2.9g SZH:66.0g CK:3.6g FH:12.8g SÓ:0.3g	EN:133.5kcal ZS:5.3g TZS:2.6g SZH:13.2g CK:0.9g FH:5.9g SÓ:0.7g	Főtt virsli EN:315.5kcal ZS:27.6g TZS:11.3g SZH:2.5g FH:14.4g SÓ:2.5g
teljeskiőrlésű kenyér (1:) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	teljeskiőrlésű kenyér (1:) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Kakaó szórát EN:119.7kcal ZS:0.3g TZS:0.2g SZH:27.4g CK:2.7g FH:0.7g SÓ:0.1g	teljeskiőrlésű kenyér (1:) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	teljeskiőrlésű kenyér (1:) EN:39.6kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:7.8g CK:0.1g FH:1.5g SÓ:0.2g
				Ketchup EN:19.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:4.4g CK:3.0g FH:0.2g SÓ:0.4g
				Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g
Húsgaluska leves (1;3;9:) EN:157.1kcal ZS:8.0g TZS:2.0g SZH:14.1g CK:1.5g FH:5.8g SÓ:1.3g	Citromos almaleves (1;7;12:) EN:148.9kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:25.3g CK:8.5g FH:2.1g SÓ:0.0g	Sajtgaluska leves (1;3;7;9:) EN:69.4kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:10.8g CK:3.6g FH:3.1g SÓ:0.2g	Pórhagyma krémleves (7:) EN:145.3kcal ZS:10.9g TZS:3.1g SZH:8.7g CK:0.5g FH:3.1g SÓ:0.8g	Tárkonyos-tejfőös bableves (1;3;7;9:) EN:166.5kcal ZS:5.9g TZS:2.0g SZH:19.3g CK:1.9g FH:6.7g SÓ:1.2g
Szilvás gombóc (1;3;12:) EN:505.3kcal ZS:8.3g TZS:0.7g SZH:88.6g CK:25.0g FH:13.2g SÓ:1.6g	Csirkés-zöldborsós paella EN:403.6kcal ZS:4.0g TZS:1.1g SZH:67.2g CK:1.5g FH:24.1g SÓ:0.8g	Paraj mártás (1;7:) EN:145.0kcal ZS:2.8g TZS:1.2g SZH:23.3g CK:8.3g FH:6.0g SÓ:1.1g	Pirított napraforgómag EN:118.0kcal ZS:9.5g TZS:1.4g SZH:3.5g CK:0.0g FH:3.7g SÓ:0.0g	Panírozott halfigu (1;4:) EN:209.3kcal ZS:8.6g SZH:22.4g FH:9.7g
Fahéj szórát EN:120.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:29.5g CK:29.5g FH:0.0g SÓ:0.0g	Joghurtos mexikói saláta (3;7;10:) EN:104.4kcal ZS:7.3g TZS:2.1g SZH:6.7g CK:3.7g FH:1.6g SÓ:0.6g	Főtt burgonya 1/2 (12:) EN:188.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:36.8g CK:0.0g FH:5.0g SÓ:0.0g	Sertésfalatok sajtmártásban (1;7:) EN:197.6kcal ZS:11.2g TZS:4.7g SZH:5.1g CK:1.5g FH:17.8g SÓ:1.2g	Rizs köret EN:315.1kcal ZS:3.9g TZS:0.5g SZH:63.2g CK:0.0g FH:7.6g SÓ:0.0g
Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	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	Főtt tojás (3:) EN:146.7kcal ZS:8.8g TZS:2.7g SZH:2.0g CK:0.4g FH:9.9g SÓ:0.3g	Bulgur köret (1:) EN:288.4kcal ZS:2.6g TZS:0.4g SZH:53.8g CK:1.7g FH:9.7g SÓ:0.0g	Csemege uborka * (10;12:) EN:7.7kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g
		fehér kenyér (1:) EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g		
Gépsonka EN:35.1kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:1.0g CK:0.1g FH:4.8g SÓ:0.7g	Sertés húskrém (házi) EN:63.8kcal ZS:5.1g TZS:1.3g SZH:0.0g CK:0.0g FH:4.2g SÓ:0.1g	Tavaszi felvágott EN:83.1kcal ZS:7.2g TZS:3.0g SZH:1.0g CK:0.2g FH:3.6g SÓ:0.7g	Kockasajt, natúr (7:) EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g	Almás párna (1:) EN:200.5kcal ZS:7.7g TZS:3.8g SZH:27.5g CK:3.0g FH:4.5g SÓ:0.5g
Margarin EN:33.8kcal ZS:3.8g TZS:1.1g SÓ:0.1g	korpa zsemle (1;6:) EN:141.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:26.9g CK:1.0g FH:4.8g SÓ:0.6g	Natúr sajtkrém (7:) EN:57.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:2.0g FH:1.5g SÓ:0.6g	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	Natúr joghurt (7:) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g
vizes zsemle (1:) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g	Kaliforniai paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g	teljeskiőrlésű zsemle (1;6:) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g	Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	
Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Kigýuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g			

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); SÓ(só: g/adag); FH(fehérje: g/adag); Allergének: 1-Glutén; 2-Rakfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Cillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

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



Tízórai		Hétfő 09.28	Kedd 09.29	Szerda 09.30	Csütörtök 10.01	Péntek 10.02
Ebéd	Tej (7:)	EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg	Tej (7:) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg	Karamellás tej (7:) EN:106.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:13.2g CK:13.2g FH:6.0g SÓ:0.2g CA:240.0mg	Tejben dara (1:7:) EN:294.6kcal ZS:4.8g TZS:2.9g SZH:49.9g CK:26.3g FH:11.8g SÓ:0.3g CA:360.0mg	Gyümölcs tea EN:32.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg
	Pöré Hagymás sajtkrém (7:)	EN:46.7kcal ZS:3.6g SZH:2.2g CK:1.5g FH:1.4g SÓ:0.4g CA:155.1mg	Tojáskrém (3:7:) EN:106.6kcal ZS:9.2g TZS:5.2g SZH:1.4g CK:0.6g FH:3.0g SÓ:0.3g CA:130.0mg	Sült húskrém (7:) EN:150.1kcal ZS:13.0g TZS:5.7g SZH:0.7g CK:0.4g FH:7.6g SÓ:0.3g CA:111.3mg	Kakaó szórát EN:119.7kcal ZS:0.3g TZS:0.2g SZH:27.4g CK:27.0g FH:0.7g SÓ:0.4g CA:0.0mg	Főtt tojás (3:) EN:146.7kcal ZS:8.8g TZS:2.7g SZH:0.6g CK:0.4g FH:9.9g SÓ:0.3g CA:0.0mg
	teljeskiőrlésű kenyér (1:)	EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	teljeskiőrlésű kenyér (1:) EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.8g CA:0.0mg	teljeskiőrlésű kenyér (1:) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g		Margarin EN:33.8kcal ZS:3.8g TZS:1.1g SÓ:0.1g
	Jégsapretek	EN:4.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg			fehér kenyér (1:) EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g CA:0.0mg
						Lilahagyma EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg
Uzsonna	Tárkonyos sertésraguleves (1:7:12:)	EN:205.5kcal ZS:13.5g TZS:4.9g SZH:9.3g CK:2.6g FH:11.3g SÓ:2.1g CA:0.0mg	Daragluska leves (1:3:9:)	Brokkoli krémleves (1:7:)	Paradicsomos káposzta sertés hússal (1:)	Zöldségleves (1:9:)
	Dejő szórát (1:)	EN:171.6kcal ZS:5.0g TZS:0.4g SZH:26.2g CK:20.4g FH:4.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Rántott sertészelet (1:3:)	Levesgyöngy (1:3:7:)	teljeskiőrlésű kenyér (1:)	Tarkababfőzelék (1:7:12:)
	Főtt tészta (1:)	EN:290.3kcal ZS:7.7g TZS:1.0g SZH:46.8g CK:2.3g FH:7.9g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Rizs köret	Méz-es mustáros csirketokány (1:10:)	EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Sült kolbász karika
	Szőlő	EN:54.6kcal SZH:12.7g CK:6.7g FH:0.4g	Csemege uborka * (10:12:)	Bulgur köret (1:)	EN:171.5kcal ZS:8.6g TZS:4.7g SZH:19.0g CK:0.7g FH:4.1g SÓ:1.1g	teljeskiőrlésű kenyér (1:)
	Marha párizsi	EN:72.0kcal ZS:6.3g TZS:2.5g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.5g CA:0.0mg	Kockasajt, natúr (7:)	Mátrai csemege szalámi	Trappista sajt (7:)	Almás párna (1:)
	Margarin	EN:33.8kcal ZS:3.8g TZS:1.1g SÓ:0.1g	Kifli (1:7:)	Margarin	EN:134.8kcal ZS:10.4g TZS:6.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:10.2g SÓ:0.6g CA:320.0mg	EN:200.5kcal ZS:7.7g TZS:3.8g SZH:27.5g CK:3.0g FH:4.5g SÓ:0.5g
	Császár zsemle (1:6:)	EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g		Császár zsemle (1:6:)	vizes zsemle (1:)	
				Paradicsom	Pritamin paprika	
Napi összesítés		EN: 1319.5 kcal; ZS: 45.7 g; TZS: 14.6 g; SZH: 176.3 g; CK: 34.1 g; FH: 46.8 g; SÓ: 5.1 g; CA: 395.1 mg;	EN: 1465.7 kcal; ZS: 58.6 g; TZS: 18.1 g; SZH: 170.9 g; CK: 5.3 g; FH: 58.9 g; SÓ: 5.1 g; CA: 422.5 mg;	EN: 1362.9 kcal; ZS: 40.0 g; TZS: 17.8 g; SZH: 188.5 g; CK: 65.8 g; FH: 57.2 g; SÓ: 4.3 g; CA: 680.0 mg;	EN: 1408.4 kcal; ZS: 60.3 g; TZS: 22.0 g; SZH: 149.5 g; CK: 16.7 g; FH: 51.4 g; SÓ: 5.5 g; CA: 30.0 mg;	