

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda ÓVODA		41.hét 2025.10.06.-2025.10.12.	
Gasztvital		Hétfő 10.06	Kedd 10.07	Szerda 10.08	Csütörtök 10.09	Péntek 10.10	
Tízórai	Tej 1,5% (7;) EN:75.0kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:6.9g CK:6.9g FH:4.3g SÓ:0.1g CA:180.0mg Vajkrém, natúr (7;) EN:34.8kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.2g FH:0.2g SÓ:0.1g CA:5.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g	Gyümölcsös tea (12;) EN:26.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g	Citromos tea (12;) EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Főtt virsli (6;) EN:104.4kcal ZS:7.8g TZS:3.2g SZH:0.1g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.3g Tejes kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g Ketchup EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g	Kakaó (7;) EN:91.4kcal ZS:2.4g TZS:1.5g SZH:11.1g CK:10.7g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:133.3mg Sós kalács (1;3;6;7;) EN:148.8kcal ZS:3.5g TZS:1.5g SZH:24.3g CK:1.5g FH:5.6g SÓ:0.4g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g	Gyümölcsös tea (12;) EN:26.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Kefír (7;) EN:81.0kcal ZS:4.5g TZS:2.7g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.5g SÓ:0.0g CA:180.0mg Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g		
Ebéd	Babgulyás (9;) EN:239.7kcal ZS:11.4g TZS:3.0g SZH:17.5g CK:1.0g FH:14.1g SÓ:1.2g Durumtészta (1;) EN:440.3kcal ZS:14.9g TZS:1.9g SZH:64.8g CK:3.1g FH:11.0g SÓ:1.0g Sajtszórát (7;) EN:94.8kcal ZS:6.9g TZS:4.6g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.5g CA:240.0mg Tejföl (7;) EN:32.4kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:0.5g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.0g CA:19.5mg Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Daragaluskaleves (1;3;9;12;) EN:124.8kcal ZS:4.7g TZS:0.7g SZH:17.1g CK:0.0g FH:3.3g SÓ:1.5g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:281.9kcal ZS:12.3g TZS:2.7g SZH:32.1g CK:12.5g FH:8.7g SÓ:0.8g CA:67.1mg Natúr baromfi vagdalt (1;3;6;) EN:270.7kcal ZS:22.2g TZS:3.4g SZH:13.2g CK:0.4g FH:5.1g SÓ:1.0g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:129.4kcal ZS:1.9g TZS:1.1g SZH:25.2g CK:15.2g FH:1.7g SÓ:0.4g CA:23.7mg Grill csirkecombfilé EN:85.5kcal ZS:3.8g TZS:1.0g SZH:0.1g CK:0.0g FH:11.7g SÓ:1.9g CA:0.0mg Tört burgonya (12;) EN:235.0kcal ZS:0.5g SZH:46.0g FH:6.3g SÓ:2.0g Csemege uborka (10;12;) EN:5.5kcal ZS:0.1g SZH:0.9g CK:0.2g FH:0.4g SÓ:0.9g	Csontleves (1;3;9;12;) EN:140.1kcal ZS:3.5g TZS:1.1g SZH:17.2g CK:1.9g FH:9.2g SÓ:1.6g CA:0.0mg Tejfölös-kukoricás csirkeragu (1;7;12;) EN:175.2kcal ZS:10.8g TZS:3.3g SZH:6.5g CK:1.8g FH:11.7g SÓ:1.0g CA:18.0mg Párolt rizs EN:394.1kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:69.8g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Brokkoli krémleves napraforgó és lenmaggal (1;7;) EN:134.4kcal ZS:9.0g TZS:3.2g SZH:7.5g CK:1.2g FH:4.5g SÓ:0.3g CA:14.6mg Sertéshúsos-halas tészta (1;4;) EN:586.5kcal ZS:24.4g TZS:4.8g SZH:59.1g CK:6.5g FH:24.1g SÓ:2.9g CA:0.0mg Sajtszórát (7;) EN:47.4kcal ZS:3.5g TZS:2.4g FH:3.9g SÓ:0.1g		
Uzsonna	Löncshús KREL EN:45.0kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.3g FH:3.0g SÓ:0.6g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Vaníliás krémtúró (7;) Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Abaúj natúr sajtkrém (7;) EN:47.4kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:3.3g CK:2.7g FH:3.1g SÓ:0.5g CA:172.5mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g Jégcsapretek EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.2g	Olasz felvágott KREL EN:59.0kcal ZS:5.0g TZS:1.9g SZH:0.5g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:0.6g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g Tv paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Kakaós csiga (1;7;) EN:219.5kcal ZS:9.8g TZS:6.2g SZH:29.3g CK:11.3g FH:3.1g SÓ:0.3g Csemege szőlő (fehér) EN:46.8kcal SZH:10.9g CK:5.7g FH:0.4g		

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda ÓVODA		42.hét 2025.10.13.-2025.10.19.		
Gasztvital		Hétfő 10.13	Kedd 10.14	Szerda 10.15	Csütörtök 10.16	Péntek 10.17	Szombat 10.18	Vasárnap 10.19
Tízórai	Citromos tea (12;) EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Tejeskávé (1;7;) EN:159.5kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:30.9g CK:29.6g FH:3.1g SÓ:0.0g CA:120.0mg	Gyümölcsös tea (12;) EN:26.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Tej 1,5% (7;) EN:75.0kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:6.9g CK:6.9g FH:4.3g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Citromos tea (12;) EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Gyümölcsös tea (12;) EN:26.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg		
	Vajkrém, magyaros (7;) EN:34.8kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.2g FH:0.2g SÓ:0.1g CA:5.0mg	Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g	Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g	Gabonapehely (1;7;) EN:79.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:16.4g CK:6.4g FH:1.5g SÓ:0.1g	Egri ivójoghurt (7;) EN:105.0kcal ZS:3.1g TZS:16.3g SZH:2.5g CK:1.8g FH:15.0g SÓ:0.5g CA:125.0mg	Kockasajt 2 db (7;) EN:72.5kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.3g CA:201.3mg		
	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g	Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g	Főtt tojáskarika (3;) EN:19.6kcal ZS:1.4g TZS:0.4g FH:1.7g		Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g	Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g		
		Tv paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	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					
Ebéd	Zellerkrémleves pirított magvakkal (1;7;9;) EN:231.6kcal ZS:18.0g TZS:4.4g SZH:12.6g CK:0.7g FH:4.4g SÓ:0.8g CA:24.0mg	Erőleves (1;9;) EN:103.3kcal ZS:2.7g TZS:0.8g SZH:13.6g CK:2.8g FH:5.3g SÓ:1.1g CA:0.0mg	Paradicsomleves (1;9;) EN:232.7kcal ZS:6.9g TZS:0.8g SZH:38.8g CK:21.2g FH:3.2g SÓ:0.5g CA:0.0mg	Csurgatott tojásleves (1;3;) EN:89.2kcal ZS:6.6g TZS:0.9g SZH:5.3g CK:0.0g FH:1.9g SÓ:0.7g CA:0.0mg	Zöldséges fehérbableves (1;9;12;) EN:94.3kcal ZS:2.3g TZS:0.3g SZH:14.2g CK:0.7g FH:3.7g SÓ:0.8g CA:0.0mg	Csirkeraguleves (1;9;12;) EN:272.4kcal ZS:20.0g TZS:4.2g SZH:11.8g CK:0.4g FH:10.6g SÓ:0.9g		
	Bolognai spagetti sertéshúsból (1;) EN:537.0kcal ZS:25.3g TZS:6.9g SZH:58.0g CK:3.1g FH:18.5g SÓ:2.0g CA:0.0mg	Sertéssült apró (1;) EN:256.8kcal ZS:14.8g TZS:3.8g SZH:3.3g CK:0.0g FH:25.9g SÓ:0.6g	Rizshús sertéshússal EN:401.4kcal ZS:14.4g TZS:3.5g SZH:48.0g CK:0.0g FH:19.5g SÓ:0.9g CA:0.0mg	Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:256.8kcal ZS:8.7g TZS:3.0g SZH:28.4g CK:2.2g FH:11.8g SÓ:0.6g CA:24.0mg	Rántott csirkemell napraforgó és lenmagos bundában (1;3;7;) EN:395.0kcal ZS:24.6g TZS:3.2g SZH:25.8g CK:0.6g FH:16.0g SÓ:1.1g CA:9.0mg	Túrósbatyu (1;3;7;) EN:325.1kcal ZS:6.6g TZS:2.1g SZH:53.3g CK:17.6g FH:11.2g SÓ:0.7g CA:56.3mg		
	Sajtszórát (7;) EN:47.4kcal ZS:3.5g TZS:2.4g FH:3.9g SÓ:0.1g	Burgonya féladag (12;) EN:94.0kcal ZS:0.2g SZH:18.4g FH:2.5g SÓ:1.3g	Vegyes befőtt EN:52.2kcal ZS:0.1g SZH:9.0g CK:7.2g FH:0.1g	Vagdalt pogácsa - sertés (1;3;6;8;11;12;) EN:284.2kcal ZS:27.3g TZS:4.9g SZH:1.1g CK:0.0g FH:8.3g SÓ:0.7g	Zöldséges rizs EN:364.6kcal ZS:14.2g TZS:1.6g SZH:52.4g CK:1.1g FH:6.7g SÓ:0.5g			
	Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Meggy mártás (1;7;) EN:113.8kcal ZS:1.2g TZS:0.8g SZH:23.5g CK:15.2g FH:1.4g SÓ:0.0g CA:8.4mg		Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g				
Uzsonna	Zala felvágott KREL EN:60.0kcal ZS:5.0g TZS:2.0g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.6g	Margarinos pogácsa (1;6;7;) EN:216.3kcal ZS:13.1g TZS:1.2g SZH:27.9g CK:3.3g FH:4.6g SÓ:0.6g	Sajtkrém, zöldfűszeres (7;) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g CA:173.7mg	Körözött tehéntúróból zöldhagymával (7;) EN:72.0kcal ZS:4.4g TZS:2.8g SZH:1.5g CK:1.1g FH:4.3g SÓ:0.1g CA:29.5mg	Bríós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g	Csemege turista szalámi EN:69.0kcal ZS:6.2g TZS:2.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:3.2g SÓ:0.5g		
	Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g		Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g	Lilahagyma friss EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g	Körte EN:31.2kcal SZH:7.2g CK:0.9g FH:0.2g	Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g		
	Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g		Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g		Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g	Kaliforniai paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g	

Gasztvital	Hétfő 10.20	Kedd 10.21	Szerda 10.22	Csütörtök 10.23	Péntek 10.24
Tízórai	Citromos tea (12;) EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Lenmagos vajkrém (7;) EN:66.2kcal ZS:5.2g TZS:1.7g SZH:0.4g CK:0.1g FH:2.6g SÓ:0.1g CA:3.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g	Tej 1,5% (7;) EN:75.0kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:6.9g CK:6.9g FH:4.3g SÓ:0.1g CA:180.0mg Alma - áfonya lekvár EN:12.7kcal SZH:3.0g CK:2.6g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Gyümölcsös tea (12;) EN:26.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g Gyümölcsjoghurt (7;) EN:77.5kcal ZS:2.0g TZS:1.3g SZH:10.5g CK:10.3g FH:4.3g SÓ:0.1g CA:142.5mg		
Ebéd	Sertés raguleves (1;9;12;) EN:282.5kcal ZS:17.3g TZS:2.7g SZH:14.9g CK:0.6g FH:15.5g SÓ:1.2g Túrótöltelikes gombóc (1;7;) EN:323.4kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:56.3g CK:30.1g FH:8.6g SÓ:0.8g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Zöldborsóleves (1;9;12;) EN:134.2kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:15.6g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g Rakottburgonya kolbásszal (1;3;7;12;) EN:591.2kcal ZS:36.6g TZS:14.8g SZH:38.7g CK:1.8g FH:21.9g SÓ:1.9g CA:56.0mg	Fahéjas almaleves (1;7;) EN:203.7kcal ZS:2.2g TZS:1.4g SZH:41.8g CK:21.6g FH:2.4g SÓ:0.0g CA:24.3mg 100 %-os halrudacska (1;4;) EN:197.6kcal ZS:13.6g TZS:1.4g SZH:11.4g CK:0.4g FH:6.6g SÓ:0.3g Sárgarépás rizs EN:225.2kcal ZS:6.3g TZS:0.7g SZH:37.9g FH:4.6g SÓ:0.7g Mongol saláta (10;) EN:14.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.7g FH:1.3g SÓ:0.5g		
Uzsonna	Sajtos sertés párizsi (6;7;) EN:55.5kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:1.0g CK:0.3g FH:2.8g SÓ:0.6g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Hajdu Toast lapka sajt 150g (7;) EN:68.3kcal ZS:4.2g TZS:2.8g SZH:2.3g CK:2.3g FH:5.3g SÓ:0.7g CA:161.7mg Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g	Kókuszos csiga (1;6;7;) EN:227.9kcal ZS:12.4g TZS:4.5g SZH:24.4g CK:4.7g FH:4.3g SÓ:0.4g Szilva EN:31.5kcal SZH:7.0g CK:1.9g FH:0.4g		

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda ÓVODA		44.hét 2025.10.27.-2025.11.02.	
Gasztvital		Hétfő 10.27	Kedd 10.28	Szerda 10.29	Csütörtök 10.30	Péntek 10.31	
Tízórai	Citromos tea (12;) EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Vajkrém, zöldfűszeres (7;) EN:34.8kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.2g FH:0.2g SÓ:0.1g CA:5.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g	Tej 1,5% (7;) EN:75.0kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:6.9g CK:6.9g FH:4.3g SÓ:0.1g CA:180.0mg Kukoricapehely (1;) EN:96.5kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:21.3g CK:1.5g FH:2.0g SÓ:0.4g	Gyümölcsös tea (12;) EN:26.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Zöldséges felvágott (10;) Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g Jégcsapretek EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.2g	Tej 1,5% (7;) EN:75.0kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:6.9g CK:6.9g FH:4.3g SÓ:0.1g CA:180.0mg Méz EN:30.4kcal SZH:8.2g CK:8.2g FH:0.0g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Gyümölcsös tea (12;) EN:26.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Natúr joghurt (7;) EN:82.5kcal ZS:4.5g TZS:2.8g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.0g CA:180.0mg Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g		
	Ebéd	Palócleves pulykahúsból (1;7;10;12;) EN:186.8kcal ZS:9.7g TZS:3.0g SZH:12.9g CK:1.3g FH:10.4g SÓ:0.9g CA:15.6mg Lekváros derelye (1;3;) EN:533.4kcal ZS:7.8g TZS:1.1g SZH:102.9g CK:36.2g FH:10.1g SÓ:3.4g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g	Kertészleves gazdagon (1;9;12;) EN:150.5kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:13.3g CK:0.6g FH:2.7g SÓ:0.8g CA:0.0mg Rántott csirkemell napraforgó és lenmagos bundában (1;3;7;) EN:395.0kcal ZS:24.6g TZS:3.2g SZH:25.8g CK:0.6g FH:16.0g SÓ:1.1g CA:9.0mg Burgonyapüré (1;7;) EN:384.7kcal ZS:10.5g TZS:4.0g SZH:51.0g CK:5.0g FH:12.7g SÓ:2.1g CA:106.2mg	Meggyleves (1;7;) EN:194.0kcal ZS:6.0g TZS:3.6g SZH:35.3g CK:26.4g FH:3.2g SÓ:0.4g CA:66.8mg Rizshús sertéshússal EN:401.4kcal ZS:14.4g TZS:3.5g SZH:48.0g CK:0.0g FH:19.5g SÓ:0.9g CA:0.0mg Uborkasaláta EN:24.5kcal ZS:0.1g SZH:5.4g CK:4.5g FH:0.5g SÓ:0.5g	Orjaleves (1;9;) EN:105.8kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:16.4g CK:2.6g FH:4.9g SÓ:1.1g CA:0.0mg Sertéssült apró (1;) EN:256.8kcal ZS:14.8g TZS:3.8g SZH:3.3g CK:0.0g FH:25.9g SÓ:0.6g Burgonya féladag (12;) EN:94.0kcal ZS:0.2g SZH:18.4g FH:2.5g SÓ:1.3g Paradicsommártás (1;9;) EN:170.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:37.9g CK:20.0g FH:2.9g SÓ:0.5g CA:0.0mg	Sárgaborsó krémleves (1;) EN:180.1kcal ZS:7.5g TZS:1.5g SZH:19.1g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:1.0g Csirkepaprikás (1;7;12;) EN:213.2kcal ZS:17.0g TZS:5.5g SZH:4.7g CK:0.5g FH:9.4g SÓ:1.2g CA:18.0mg Galuska (1;3;) EN:328.5kcal ZS:7.2g TZS:1.1g SZH:56.8g FH:8.2g SÓ:1.6g	
Uzsonna	Fürdői füstölt sonka EN:116.8kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:1.3g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.6g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Tonhalkrém (4;7;) EN:82.5kcal ZS:7.5g TZS:2.8g FH:4.0g SÓ:0.2g Lilahagyma friss Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g	Lekváros táská (1;6;) EN:167.0kcal ZS:8.3g TZS:3.9g SZH:26.1g CK:8.2g FH:3.1g SÓ:0.1g	Túrókrém kapos (7;) EN:43.5kcal ZS:2.5g TZS:1.6g SZH:1.0g CK:1.0g FH:3.8g SÓ:0.5g CA:24.3mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g Tv paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Burgonyás pogácsa (1;3;) EN:173.5kcal ZS:6.5g TZS:3.4g SZH:24.0g CK:0.8g FH:3.8g SÓ:0.9g Banán EN:84.0kcal SZH:19.4g FH:1.0g		

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-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 © NYÁRADI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Lapszám: 1 / 1

Nyomtatva: 2025.09.18. 11:46