

GasztroTál	Hétfő 03.16	Kedd 03.17	Szerda 03.18	Csütörtök 03.19	Péntek 03.20
Tízórai	Barackos tea EN:40.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Magyaros vajkrém (7;) EN:104.4kcal ZS:10.5g TZS:6.8g SZH:1.8g CK:0.7g FH:0.7g SÓ:0.3g 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 Kígyóborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Házi csirkemájkrém EN:117.6kcal ZS:11.4g TZS:5.8g SZH:0.2g CK:0.0g FH:5.1g 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 Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	Gyümölcs tea (12;) EN:48.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:12.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Medvehagymás túrókrém (7;) EN:55.9kcal ZS:3.3g TZS:2.4g SZH:1.4g CK:1.4g FH:5.1g SÓ:0.0g Rozsos kenyér (1;) EN:157.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:32.2g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:0.0g	Karamellás tej (7;) EN:96.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:11.0g CK:11.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Fűszeres csicseriborsókrém (7;10;) EN:133.5kcal ZS:5.3g TZS:2.6g SZH:13.2g CK:0.9g FH:5.9g SÓ:0.7g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	Hideg tej (7;) EN:78.2kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:8.5g CK:8.5g FH:5.6g SÓ:0.2g Méz EN:45.6kcal SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g Vaj (7;) EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH: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
Ebéd A	Palócleves (sertés) (1;7;12;) EN:268.3kcal ZS:17.0g TZS:6.0g SZH:15.2g CK:1.6g FH:12.3g SÓ:0.8g Hideg ebéd EN:39.6kcal ZS:3.6g TZS:3.0g SZH:1.1g CK:1.1g FH:0.8g SÓ:0.0g Túrós csusza (1;7;) EN:435.1kcal ZS:14.5g TZS:4.4g SZH:59.0g CK:4.2g FH:16.6g SÓ:1.1g Rozsoskenyér (1;) EN:67.8kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:14.1g CK:0.6g FH:1.9g SÓ:0.5g Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	Paradicsomleves (1;) EN:240.3kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:41.6g CK:16.9g FH:6.2g SÓ:0.9g Napraforgós bundában sült csirkemellfilé (1;3;6;) EN:409.7kcal ZS:24.8g TZS:3.8g SZH:18.0g CK:0.6g FH:26.1g SÓ:0.7g Burgonyapüré (7;12;) EN:357.9kcal ZS:10.3g TZS:5.9g SZH:50.2g CK:9.7g FH:11.9g SÓ:1.0g Káposztasaláta * (10;12;) EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:0.7g FH:1.8g SÓ:0.7g	Tojásleves (1;3;) EN:187.2kcal ZS:16.9g TZS:2.4g SZH:4.8g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:1.0g Rakott brokkoli árpagyönggyel (1;3;7;) EN:485.9kcal ZS:21.6g TZS:7.2g SZH:54.8g CK:3.4g FH:20.5g SÓ:1.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g Banán EN:241.5kcal SZH:55.7g FH:3.0g	Zöldségleves csigatésztával (1;3;) EN:141.0kcal ZS:3.8g TZS:0.6g SZH:20.0g CK:2.3g FH:5.6g SÓ:1.3g Főtt sertéskaraj EN:246.0kcal ZS:17.3g TZS:4.2g SZH:0.4g CK:0.0g FH:21.0g SÓ:1.4g Meggymártás (1;7;) EN:243.2kcal ZS:5.0g TZS:4.0g SZH:47.1g CK:43.6g FH:2.2g SÓ:0.7g Főtt burgonya (12;) EN:253.8kcal ZS:0.5g SZH:49.7g FH:6.8g SÓ:0.8g 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	Sósakrémleves (1;7;) EN:175.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SZH:23.4g CK:14.8g FH:2.9g SÓ:1.2g 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 Brassói csirkeragu EN:304.8kcal ZS:21.1g TZS:5.3g SZH:5.0g CK:0.0g FH:22.7g SÓ:1.4g Píritott burgonya (12;) EN:355.5kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:53.4g FH:7.3g SÓ:1.0g Csalamádé * (10;12;) EN:12.6kcal ZS:0.1g SZH:1.7g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:1.4g
Ebéd B	Palócleves (sertés) (1;7;12;) EN:268.3kcal ZS:17.0g TZS:6.0g SZH:15.2g CK:1.6g FH:12.3g SÓ:0.8g Rizsfelfújt (1;3;6;7;) EN:592.6kcal ZS:11.6g TZS:4.9g SZH:105.0g CK:42.1g FH:18.2g SÓ:0.8g Eperöntet EN:65.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:15.8g CK:14.0g FH:0.1g SÓ:0.0g Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g Hideg ebéd	Paradicsomleves (1;) EN:240.3kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:41.6g CK:16.9g FH:6.2g SÓ:0.9g Bazsalikomos csirkeragu (7;) EN:132.0kcal ZS:5.6g TZS:3.1g SZH:2.7g CK:0.7g FH:16.5g SÓ:1.3g Tészta köret (1;) EN:458.8kcal ZS:25.0g TZS:2.6g SZH:44.8g CK:2.9g FH:10.5g SÓ:1.0g Káposztasaláta * (10;12;) EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:0.7g FH:1.8g SÓ:0.7g	Tojásleves (1;3;) EN:187.2kcal ZS:16.9g TZS:2.4g SZH:4.8g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:1.0g Sertés vagdalt (1;3;) EN:465.5kcal ZS:31.7g TZS:6.5g SZH:28.6g CK:0.7g FH:16.4g SÓ:1.7g Paradicsomos káposzta (1;) EN:308.8kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:58.8g CK:33.0g FH:5.9g SÓ:0.5g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g Banán EN:241.5kcal SZH:55.7g FH:3.0g	Zöldségleves csigatésztával (1;3;) EN:141.0kcal ZS:3.8g TZS:0.6g SZH:20.0g CK:2.3g FH:5.6g SÓ:1.3g Pusztapörkölt (12;) EN:2135.0kcal ZS:148.7g TZS:50.2g SZH:61.0g CK:0.0g FH:131.6g SÓ:2.8g Cékla saláta * (10;) EN:34.0kcal ZS:0.2g SZH:8.5g CK:4.1g FH:1.4g SÓ:0.9g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g 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	Sósakrémleves (1;7;) EN:175.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SZH:23.4g CK:14.8g FH:2.9g SÓ:1.2g 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 Rántott sertésszelet (1;3;) EN:974.9kcal ZS:69.0g TZS:10.1g SZH:57.5g CK:0.4g FH:29.2g SÓ:2.0g Bulgur köret (1;) EN:423.3kcal ZS:13.6g TZS:1.3g SZH:63.0g CK:9.0g FH:11.7g SÓ:0.8g Csalamádé * (10;12;) EN:12.6kcal ZS:0.1g SZH:1.7g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:1.4g
Uzsonna	Csirkemellsonka EN:43.6kcal ZS:1.8g TZS:0.6g SZH:0.8g CK:0.2g FH:6.0g SÓ:0.9g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Poharas tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g 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	Mozzarella (7;) EN:163.5kcal ZS:12.5g TZS:8.1g SZH:0.3g CK:0.3g FH:13.0g SÓ:0.7g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Marha párizsi EN:96.0kcal ZS:8.4g TZS:3.4g SZH:0.7g CK:0.2g FH:4.4g SÓ:0.7g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Korpás pogácsa (1;3;7;) EN:207.2kcal ZS:11.0g TZS:3.2g SZH:25.8g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:1.2g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g

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. * - édesítőszert tartalmaz.

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

Lapszám: 1 / 2

Nyomtatva: 2026.01.23. 7:57

Gasztvital	Hétfő 03.16	Kedd 03.17	Szerda 03.18	Csütörtök 03.19	Péntek 03.20
Uzsonna	Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g		Zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g Hónapos retek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g	
Napi összesítés	EN: 2387.7 kcal; ZS: 79.9 g; TZS: 32.6 g; SZH: 330.7 g; CK: 76.9 g; FH: 81.4 g; SÓ: 6.7 g;	EN: 2530.1 kcal; ZS: 100.4 g; TZS: 30.7 g; SZH: 286.6 g; CK: 72.4 g; FH: 103.5 g; SÓ: 9.8 g;	EN: 2893.2 kcal; ZS: 111.7 g; TZS: 30.8 g; SZH: 379.1 g; CK: 52.0 g; FH: 92.0 g; SÓ: 7.6 g;	EN: 4186.6 kcal; ZS: 210.1 g; TZS: 76.9 g; SZH: 343.1 g; CK: 86.2 g; FH: 211.0 g; SÓ: 12.8 g;	EN: 3174.9 kcal; ZS: 156.6 g; TZS: 33.5 g; SZH: 332.3 g; CK: 63.3 g; FH: 96.7 g; SÓ: 13.0 g;